
HÄMEENLINNAN KALORIPUISTO – KÄVELYREITTIIEN VERKOSTO

Elämyksiä ja kuntoilua kaupungin keskustassa ja länsipuolella



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Lepaa, syksy 2015

Riikka Sippola

Riikka Sippola



LEPAA

Maisemasuunnittelun koulutusohjelma

Tekijä	Riikka Sippola	Vuosi 2015
Työn nimi	Hämeenlinnan kaloripuisto – kävelyreittien verkosto. Elämyksiä ja kuntoilua kaupungin keskustassa ja länsipuolella.	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä kuntoiluun sopivia kävelyreittejä Hämeenlinnan ydinkeskustasta ja länsipuolelta. Tavoitteena oli löytää elämyksellisiä ja toisistaan poikkeavia reittejä sekä tutkia mikä tieto motivoisi asukkaita käyttämään niitä. Työn tilaaja on Hämeenlinnan kaupunki.

Työn teoriaosuudessa tuotiin esiin liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja kerrottiin aloittelijalle sopivan harjoitteluohjelman peruserätyöt. Lisäksi perehdyttiin kaupunkialueella viihtyisyyttä luoviin luonnonympäristöön ja rakennettuun ympäristöön. Teorian tarkoituksena oli selvittää jalankulkijan ympäristökokemuksen muodostumista.

Reittejä etsittiin kartan, kokemuksen ja maastokäyntien avulla. Reittien kiertämiseen kuluvat ajat, kilokalorit ja keskisykkeet selvitettiin testiryhmän ja sykemittarien avulla. Kolmas tutkimusmenetelmä oli kävelykuntoilua koskeva kysely, johon vastasi 28 Torikatu 24:n asukasta syksyllä 2014.

Tulosten mukaan 83 % naisista ja 50 % miehistä aloittaisi kävelykuntoilun, jos saatavilla olisi kartta lähiseudun reiteistä. Miehiä motivoisivat karttaan merkityt käyntikohteet, naisia taas reittien pituus ja kiertoaika sekä kalorien kulutus. Lähes kaikki kokivat metsän ja puiston laukaisevan stressiä, mutta noin puolet vastaajista yhdisti samat tuntemukset myös rakennettuun kaupunkikohteeseen. Opinnäytetyön tuloksena syntyi Hämeenlinnan kaloripuiston karttasarja, jossa pääkartta esittää koko kävelyreittien verkoston ja kohdekohtaiset kartat antavat toivottuja lisätietoja. Kehitysehdotuksissa tuodaan esiin pistemäisiä parannuskohteita ja painotetaan Kaloripuiston lanseerausta opastettujen retkien ja kattavan mediatiedotuksen avulla. Jatkossa reitistöä voisi laajentaa keskustan itäpuolelle.

Avainsanat kaupunkiympäristö, ympäristöpsykologia, kävelyreitit, terveysvaikutukset

Sivut 64 s. + liitteet 28 s.

LEPAA

Degree Programme in Landscape Design

Author

Riikka Sippola

Year 2015

Subject of Bachelor's thesis

Hämeenlinna Calorie Park - A Network of Walking Routes. Experiences and Exercising in the Centre and on the West Side of the City

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to search for walking routes in the centre and on the west side of Hämeenlinna. The aim was to find different kinds of routes giving varying experiences and also to examine what kind of information would encourage people to start exercising and using these routes. The thesis was commissioned by the city of Hämeenlinna.

The theoretical frame of reference brought out the importance of exercise for human's well being and introduced the basic rules of an exercise programme for a beginner. The theory part also examined how the natural environment and the constructed environment create cosiness in the city area. The meaning of the theory was to study how a pedestrian forms an experience of the environment. The first working method was to locate suitable routes from the city structure by using a map, personal knowledge and by making numerous visits on the field. Then a test group walked through all the routes and measured time, calories and the average heart rate. The third research method was an inquiry on walking exercise. This was replied by 28 residents of Torikatu 24 in the autumn of 2014.

According to the results 83 percent of women and 50 percent of men would start walking exercise, if they had a map of the routes nearby. Men were motivated most by the information of the destinations, women were more interested in the length of the route, the time spent and the calories consumed. Almost all felt that forests and parks remove stress, but about half of the repliers felt the same way also about constructed city locations. As a conclusion to the thesis a series of maps was produced for Hämeenlinna calorie park. The main map gives an overall picture on the whole net of routes, other maps point out places and views to experience. Some suggestions were given to make improvements along the routes and also an effective launching of the calorie park was emphasized. In the future the routes of the calorie park could be extended to the east side of the city.

Keywords city environment, environmental psychology, walking routes, health effect

Pages 64 p. + appendices 28 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA ON HYVÄKSI IHMISELLE	2
2.1	Yleistietoa liikunnasta.....	2
2.2	Liikuntasuositukset 18–64-vuotiaille	2
2.3	Liikkumattomuus on terveysriski.....	3
2.4	Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille.....	4
2.5	Motivaation ylläpitäminen	5
2.5.1	Motivaatio ja tavoitteet.....	5
2.5.2	Resurssit	5
2.5.3	Harjoitteluohjelma.....	6
2.5.4	Palautuminen	6
3	VIIHTYISÄ KAUPUNKILUONTO.....	7
3.1	Taajamametsä – kaupunkilaisen kosketus luontoon	7
3.1.1	Metsän merkitys taajamassa	7
3.1.2	Metsä näkyy maisemassa	8
3.1.3	Metsämaiseman visuaaliset tekijät	10
3.1.4	Maiseman monimuotoisuus.....	10
3.1.5	Taajamametsän monimuotoisuus	11
3.1.6	Pirstoutuminen ja reunavaikutus	12
3.2	Kaupungin eläimiä	13
3.3	Onnen tunne luonnosta.....	14
3.4	Hiljaisuus.....	15
3.4.1	Hiljaisuuden kokeminen	16
3.4.2	Hiljaisuuden kartoitus Vantaalla	16
3.4.3	Hiljaisuuden kartoitus Hämeenlinnassa	18
3.5	Melu ja valosaaste	18
3.5.1	Miten vähentää melua?.....	19
3.5.2	Melun vaikutukset	19
3.5.3	Valosaaste.....	19
3.6	Asukkaat voivat vaikuttaa	20
3.7	Lapsuuden luontokokemukset.....	20
3.7.1	Lähiluonto.....	21
3.7.2	Yhdessä luonto tutuksi	21
3.7.3	Positiivinen ympäristösuhde.....	22
4	VIIHTYISÄ RAKENNETTU YMPÄRISTÖ	22
4.1	Millainen on hyvä rakennettu ympäristö?.....	22
4.2	Ympäristökokemus on yksilöllinen.....	24
4.3	Ympäristö vaikuttaa ihmiseen.....	25
4.4	Miten jalankulkija jäsentää kaupunkiympäristöä?	26
4.4.1	Tilakäsitykset.....	26
4.4.2	Kaupungin rakenteen hahmottaminen	27
4.5	Jalankulkijan huomioiva monipuolisuus- ja laatukriteeristö.....	28
4.5.1	Pohjakerrosten aktiivisuus.....	29

4.5.2	Asuminen ja sosiaalinen valvonta	29
4.5.3	Sekoittunut rakenne	30
4.5.4	Visuaalinen monimuotoisuus ja kaupunkikulttuuri.....	30
4.5.5	Toiminnalliset solmukohdat ja kohtaamispaikat	30
4.5.6	Tilan mitoitus ja korttelirakenne	30
4.5.7	Jalankulun asema katutilassa	31
4.5.8	Jalankulkualueiden fyysinen laatu ja varustelu	31
4.5.9	Viherympäristö ja hulevesien hallinta	31
4.5.10	Esteettömyys ja pyöräily	32
5	TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO	32
5.1	Reittien etsiminen.....	32
5.1.1	Tavoite ja lähtötilanne	33
5.1.2	Hyväksytyt reitit	33
5.2	Reittien testaaminen testiryhmällä	34
5.2.1	Ongelmat	35
5.3	Kyselytutkimus.....	35
5.3.1	Tutkimusongelma ja alaongelmat.....	35
5.3.2	Kyselylomake	36
5.3.3	Vastausten käsittely	36
5.3.4	Kyselyn reliabiliteetti ja validiteetti	37
6	TULOKSET	38
6.1	Kävelyreittien verkosto Hämeenlinnan länsipuolelle	38
6.1.1	Reittien kuvaukset	38
6.1.2	Reittien kartat	39
6.2	Testiryhmän tulokset reiteiltä.....	40
6.3	Kyselytutkimuksen tulokset	42
7	POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET.....	49
7.1	Kyselytutkimuksen tulosten pohdinta	49
7.2	Testiryhmän havaintojen pohdinta	50
7.2.1	Elämyksiä kaupunkiluonnosta.....	51
7.2.2	Rakennettu ympäristö – hyvä kakkonen.....	52
7.3	Kehitysehdotukset	54
7.4	Jatkotutkimusehdotukset	55
	LÄHTEET	57
	KUVAT	59

Liite 1	Testaajien havainnot -taulukko
Liite 2	Testiryhmän vastauslomake
Liite 3	Kävelykuntoilun kyselylomake
Liite 4	Reittikuvaukset
Liite 5	Kohdekohtaiset kartat
Liite 6	Kaloripuiston yleiskartta

1 JOHDANTO

Nykyihmisen kiireinen elämäntapa ei välttämättä jätä paljonkaan aikaa liikuntaharrastukselle. Pitkät työmatkat, opiskelu ja arjen velvollisuudet verottavat jaksamista, minkä vuoksi vapaita hetkiä jäädään helposti viettämään tietokoneen tai television ääressä istuen. Eläkkeellä tai työttömänä ollessa aikaa olisi, mutta silti innokkaasti aloitettu kuntoharjoittelu loppuu usein motivaation puutteeseen. Liikuntasuositusten mukainen kävelykuntoilu on helppo ja turvallinen liikuntamuoto kaikenikäisille ja -kuntoisille ulkoilijoille. Omalta kotiovelta aukeaa monien mahdollisuuksien kaupunkiympäristö, jossa liikunnan lomassa voi kokea muitakin elämyksiä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on nostaa esiin Hämeenlinnan nykyisestä kaupunkirakenteesta miellyttäviä ja teemoiltaan vaihtelevia reittejä, jotka sopivat kävelykuntoiluun. Työn tavoitteena on selvittää missä reitit sijaitsevat ja mitkä seikat innostaisivat asukkaita käyttämään näitä reittejä.

Tutkittava alue on rajattu Hämeenlinnan keskustaan ja sen länsipuolelle. Tutkimuksessa keskitytään jalankulkijan näkökulmaan ja ympäristökokemukseen sekä kaupungin rakennetusta ympäristöstä että luonnonympäristöstä. Opinnäytetyön tilaajana on Hämeenlinnan kaupungin LANUEL tilaajayksikkö. Kaloripuiston ideaa on kehitetty yhteistyössä kaupungin kanssa.

Tutkimus koostuu seitsemästä pääluvusta alkaen johdannolla. Toinen, kolmas ja neljäs luku muodostavat tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen. Tietopohjana on käytetty aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, aiempia tutkimuksia ja omia kokemuksia tutkimusympäristöstä. Aluksi käsitellään liikunnasta saatavia hyötyjä sekä lasten ja aikuisväestön liikuntasuosituksia. Keskeistä on ymmärtää mitkä seikat auttavat ylläpitämään aloitettua liikuntaharrastusta. Seuraavaksi tuodaan esiin kaupunkiluonnon tärkeys viihtyisyyttä lisäävänä tekijänä. Erityisesti painotetaan taajamametsien merkitystä ja hiljaisuuden kokemista omassa lähiympäristössä. Viimeiseksi teoriaosuudessa kerrotaan jalankulkijan ympäristökokemuksen muodostumisesta rakennetussa ympäristössä. Tässä yhteydessä käydään läpi erilaisia tapoja tarkastella tilaa sekä selvitetään niitä visuaalisia elementtejä, joiden avulla ihminen hahmottaa kaupunkirakennetta. Erikseen tarkastellaan vielä millainen on monipuolinen ja laadukas rakennettu ympäristö juuri jalankulkijan näkökulmasta katsottuna.

Viides luku kertoo mitä tutkimusmenetelmiä käytettiin ja miten saatua aineistoa käsiteltiin. Tärkeimmät tutkimustulokset esitellään kuudennessa luvussa. Lopuksi analysoidaan saatuja tutkimustuloksia ja etsitään yhtymäkohtia opinnäytetyön tietopohjaan sekä pohditaan vastasiko reittien etsinnässä käytetty subjektiivinen kriteeristö reittejä testanneiden henkilöiden mieltymyksiä. Kehitysehdotuksissa mainitaan kohteita, joiden kunnostaminen helpottaisi reittien käyttöä. Lisäksi annetaan jatkotutkimusehdotuksia ja pohditaan miten tämän opinnäytetyön tuloksia voitaisiin käyttää asukkaiden aktivoimisessa lähiympäristöä hyödyntävään liikunnalliseen elämäntapaan.

2 LIIKUNTA ON HYVÄKSI IHMISELLE

2.1 Yleistietoa liikunnasta

Kävelylenkkeily on Suomessa vuosina 2009–2010 tehdyn kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisen aikuisväestön keskuudessa ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto. Seuraavaksi suosituimpia lajeja ovat pyöräily, kuntosaliharjoittelu, hiihto ja juoksulenkkeily. Saman tutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt aiempiin vuosiin verrattuna sekä aikuisväestöön kuuluvilla 19–65-vuotiailla että 66–79-vuotiailla senioreilla. Kävely on suosituin liikuntamuoto myös seniorien keskuudessa. (Kotiranta 2013, 26.)

Jotta liikunnalla olisi kuntoa kohottava vaikutus, täytyy harjoittelun olla Kotirannan mukaan säännöllistä ja nousujohteista. Fyysisen rasituksen ohella yhtä tärkeitä ovat riittävä lepo ja ravinto. Palautumiseen kannattaa varata aikaa, sillä silloin elimistö korjaa harjoittelun aiheuttamia vaurioita. (Aalto & Seppänen 2013, 24.) Liian suuria harjoitusmääriä ja -tehoja pitää varoa, sillä ne voivat saada aikaan ylipainon ongelmia. Jos liikuntaa ei ole harrastanut pitkään aikaan tai ollenkaan, on kuntoilu aloitettava varovasti. Aloittamispäätös kannattaa kuitenkin tehdä, sillä liikunnalla on monia terveysvaikutuksia. Liikunta esimerkiksi ehkäisee ylipainoa, laskee verenpainetta ja kolesterolia, vahvistaa luita ja lihaksia ja parantaa yleistä jaksamista. Liikunta myös vähentää stressiä ja vaikuttaa positiivisesti immuunijärjestelmään. Hyvä tasapaino ja iäkkäiden ihmisten hyvin säilynyt fyysinen toimintakyky on sidoksissa riittävään liikunnan määrään. (Kotiranta 2013, 14.)

Aina liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla tavoitteellista. Kotiranta (2013, 14) suosittelee myös ilman suorituspainetta tapahtuvaa ulkoilua, joka on rentouttavaa ja tarjoaa paljon muitakin virikkeitä kuin vain kuntoilukokemuksen. Liikunnan ohessa on helppo tutustua ympäristöön ja samalla pitää yllä sosiaalisia suhteita.

2.2 Liikuntasuosituksia 18–64-vuotiaille

Vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi vaihtoehto kuin liikkumattomuus. UKK-instituutin terveysliikuntasuosituksen mukaan selkeitä terveysvaikutuksia saadaan, kun liikutaan vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikunnalla voidaan vaikuttaa kestävyyskuntoon, lihaskuntoon ja liikehallintaan. (UKK-instituutti 2014b.)

Kestävyyskuntoon vaikuttava liikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja parantaa sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranee ja painonhallinta helpottuu (UKK-instituutti 2014b.) Matalatehoinen liikunta vahvistaa hapenkuljetuselimistöä ja parantaa lihasten kykyä hyödyntää saamaansa happea. Korkealla sykkeellä tehdyt tehokkaat harjoitukset parantavat sydämen lööntitehoa ja hapenottokykyä. (Kotiranta 2013, 21.) UKK-instituutin ohje

viikoittaiseksi liikuntasuositukseksi on hieman erilainen aloittelijalle ja hyväkuntoiselle liikkujalle:

- Aloittelija tai terveysliikkuja voi parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Kävely, sauvakävely, pyöräily ja työmatkaliikunta ovat sopivia lajeja.
- Hyväkuntoisen liikkujan pitää harrastaa edellistä rasittavampaa liikumista, jotta kestävyyskunto paranisi. Lajeiksi sopivat vaikkapa maastohiihto, ylämäkikävely, porraskävely, juoksu ja vesijuoksu. Viikoittainen liikuntasuositus on 1 tunti ja 15 minuuttia jaettuna vähintään kolmelle päivälle.

Lihaskuntaa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa kestävyyskuntoilun lisäksi vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntaa lisäävää harjoittelua ovat esimerkiksi kuntopiiri ja kuntosaliharjoittelu. Liikehallintaa ja tasapainoa lisääviä lajeja ovat vaikkapa pallopelit, luistelu ja tasapainoharjoittelu minkä tahansa korokkeen päällä. Sekä lihaskunta- että kestävyyskuntharjoitteiden jälkeen tehty maltillinen venyttely palauttaa lihakset oikeaan mittaansa ja ylläpitää liikkuvuutta ja notkeutta. (UKK-instituutti 2014b.)

Lihasmassan ja voiman kehittäminen onnistuu vielä vanhemmallakin iällä, mutta tuloksia ei synny yhtä helposti kuin nuorena. Ikääntyessä elimistön hermostollisessa ja hormonaalisessa toiminnassa tapahtuu muutoksia ja voiman tuottokyky heikkenee. 50 vuotta täyttäneillä lihasvoima alkaa heikentyä noin prosentin vuodessa. (Kotiranta 2013, 29.) Ikääntymisen myötä lihaskuntharjoitteiden määrää tulisi lisätä suhteessa kestävyysliikuntaan (Aalto ym. 2013, 40). Taulukossa 1 esitetään näiden harjoitteiden suhde eri ikävaiheissa. Lihaskuntharjoittelua kannattaa ikääntyessäkin jatkaa, sillä sen avulla voidaan ylläpitää elimistön kasvuhormonien ja testosteronin määrää, millä on suotuisa vaikutus lihasvoimaan ja aineenvaihduntaan. Lihaskuntharjoitteet tehdään tehokkaasti, mutta niiden kesto pidetään lyhyenä. Palautumiseen pitää varata riittävästi aikaa, sillä palautumiskyky on ikäihmisillä heikompi kuin nuorilla. (Kotiranta 2013, 29.)

Taulukko 1. Ikääntyvän ihmisen tulisi lisätä lihaskuntharjoittelun määrää suhteessa kestävyysliikuntaan. (Aalto ym. 2013, 40).

Ikä	30 v.	40 v.	50 v.	60 v.	70 v.	80 v.
Kestävyysliikunta	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	30 %
Lihaskuntharjoittelu	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	70 %

2.3 Liikkumattomuus on terveysriski

Riittävän liikunnan lisäksi tulisi kiinnittää huomiota myös liikkumattomuuteen. Liikkumattomuus on terveysriski kaikille ikäluokille, niin aikuisille, vanhuksille kuin lapsillekin. UKK-instituutti tuo esiin emerituspro-

fessori Ilkka Vuoren ja terveystieteiden dosentti Raija Laukkasen artikkelin "Vaarantaako istuminen terveytesi", jonka mukaan yli kuusi tuntia kestävä istuminen on terveysriski, vaikka liikuntaa harrastettaisiin edellä mainittuja suosituksia noudattaen. Päivän aikana tapahtuvaa istumista olisi pyrittävä vähentämään, koska suositusten mukaan tehty liikuntasuoritus ei sulje pois pitkään jatkuneen istumisen tuottamia terveyshaittoja. Nämä kaksi asiaa eivät siis ole yhteydessä toisiinsa. (UKK-instituutti 2014a.)

Nykyisen lihavuusepidemian pääasiallisena syynä pidetään istumista. Laihduttajalle tärkeä tieto onkin, että istuen tehtävien toimintojen vaihtaminen seisaaltaan tehtäviksi saa aikaan parempia tuloksia kuin yksistään liikunnan lisääminen niin, että pitäytyy istuvassa elämäntavassaan. Muita istumisen aiheuttamia vaivoja ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja iäkkäillä ihmisillä lihaskadon nopeutuminen. Istuminen vaikuttaa rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihduntaan ja lisää vaaraa sairastua 2-tyypin diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin. (UKK-instituutti 2014a.)

UKK-instituutti (2014a) tähdentää, että terveyden kannalta paras tapa toimia on korvata osa istumisesta seisoen tehtävillä toiminnoilla ja harrastaa säännöllistä liikuntaa.

2.4 Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille

Lapsen kymmenen ensimmäistä ikävuotta ovat tärkeitä liikuntataidon, liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittymisen kannalta. Monipuolinen päivittäinen liikunta kehittää liikuntataitoa erityisesti päiväkotikäisillä ja koulua aloittavilla lapsilla. Toinen tärkeä vaihe on kasvupyrähdysten aika murrosiän alkaessa. Silloin olisi hyvä harrastaa vaikka pallopelejä, joissa kehon painoa kannatellaan hyppyissä, pyrähdyksissä ja suunnanmuutoksissa. Tämä on tärkeää luuston kehittymisen kannalta. (Kotiranta 2013, 31.)

Lasten liikuntatottumuksissa on parannettavaa, sillä koulunsa aloittavista lapsista noin kolmanneksella kehon ja liikkeen hallinta ei ole riittävällä tasolla. Yhä useampi lapsi on myös ylipainoinen. Lapsista vain kolmannes liikkuu suositusten mukaan riittävästi. (Kotiranta 2013, 32.)

Kotirannan (2013, 31) mukaan Nuori Suomi ry suosittelee lapselle liikuntaa kaksi tuntia päivässä niin, että osa liikunnasta aiheuttaa hengästymistä. Tähän voi sisältyä urheilua, mutta myös muuta aktiivista toimintaa. Koulumatkat, kotiaskareet ja erilaiset pelit ja leikit luetaan lapsella liikuntaan. Lisäksi kahdesti viikossa pitäisi harrastaa lihasvoimaa, liikkuvuutta ja luiden lujuutta kehittävää liikuntaa. Lapsen liikkumisen ei tarvitse olla kilpailuhenkistä eikä sille tarvitse asettaa tavoitteita.

Fyysisen kunnon lisäksi liikunta lisää lasten sosiaalisia taitoja, vahvistaa itsetuntoa ja opettaa toimimaan ryhmässä toiset huomioon ottaen. Liikuntaharrastuksella on vaikutusta myös havainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen sekä itseilmaisun kehittymiseen. (Kotiranta 2013, 32.)

2.5 Motivaation ylläpitäminen

Tavoitteet on asetettu ja harjoittelu aloitettu täysillä. Alku sujuu hyvin, mutta kahden viikon kuluttua motivaatio on hukassa. Tämä on kuntoilijalle tuttu tilanne. Mitä pitäisi tehdä, jotta harjoittelu maistuisi pidempään? Motivaation häviäminen voidaan välttää, kun liikunnan määrä on riittävä, muttei liiallinen, harjoittelu on vaihtelevaa, ravinnon ja levon määrä on oikea ja tavoitteet oikein asetettu. Menestyksellinen harjoittelu koostuu seuraavista osista:

- Riittävä motivaatio.
- Realistiset ja selkeät tavoitteet.
- Resurssien huolellinen miettiminen.
- Mielekäs harjoitteluohjelma.
- Riittävä lepo ja ravinto. (Kotiranta 2013, 52–55.)

2.5.1 Motivaatio ja tavoitteet

Aivojen mielihyvää tuottavia osia voi harjoittaa siinä missä lihaksiakin. Asetettuja tavoitteita ja niihin tähtäävää tekemistä kannattaa ajatella positiivisesti, sillä se vahvistaa mielihyvää tuottavia rakenteita ja opettaa aivoja suuntaamaan ajatukset positiivisesti. Pitkällä aikavälillä tällainen ajattelun ja tekojen yhdistäminen vahvistaa itseään, jolloin elämäntavan muutos jää pysyväksi ja vanhat huonot tavat voi unohtaa. (Aalto ym. 2013, 22.)

Motivaatio ja tavoitteet kulkevat käsi kädessä. Jos tavoitteet ovat korkealla, pitää motivaationkin olla vahva. Epärealistiset tai jäsentymättömät tavoitteet ovat usein syynä kuntoilijan motivaation heikkenemiseen. Jotta tähän ei sorruttaisi, pitää tavoitteen olla mahdollinen saavuttaa. Tavoite voi olla vaikka yleiskunnon kohottaminen, painonhallinta tai tiettyyn kilpailuun valmistautuminen. Olennaista on, että tavoite on konkreettinen ja itselle tärkeä. Täydellistä tavoitetta ei kannata jäädä passiivisena miettimään kotisohvalle. Motivaatio ja ideat löytyvät parhaiten eri lajeja kokeilemalla. Kun kipinä on syttynyt, on aika käydä läpi omat resurssit. Niiden pohjalta asetetaan lopullinen tavoite. Tavoitteeseen päästään mielekkään harjoitusohjelman avulla. (Kotiranta 2013, 53–54.)

2.5.2 Resurssit

Tärkeä resurssi on oma kunto, mutta Kotiranta (2013, 53–54) kehottaa ottamaan huomioon myös ajankäytön. Harjoitteluun, matkoihin ja palautumiseen kuluu aikaa. On mietittävä miten kuntoilu sopii perheen, työn ja muiden harrastusten ja velvoitteiden lomaan. Jos tavoitteet halutaan asettaa korkealle, voiko joku edellä mainituista sidosryhmistä joustaa? Tavoitteet kannattaa asettaa realistisesti oma ajankäyttö ja harjoitusmahdollisuudet huomioiden. Päättävöitteeseen eteneminen konkreettisten välitavoitteiden kautta auttaa pitämään kiinni aikataulusta ja lisää motivaatiota pitkällä aikavälillä tehtävässä harjoittelussa.

2.5.3 Harjoitteluohjelma

Hyvä harjoitteluohjelma vie kuntoilijan asetettuun tavoitteeseen. Perusperiaate on, että ensin luodaan kestävyyskunto ja vasta sen jälkeen voidaan lähteä harjoittamaan voimaa. Voima voidaan myöhemmin jalostaa nopeudeksi. Kun kestävyyskunto on ensin hankittu pohjalle, tehoharjoitteiden tekeminen tuottaa parempaa tulosta ja niiden suorittaminen on turvallisempaa, kuin heti kuntoilua aloittaessa. (Kotiranta 2013, 54–55.)

Harjoittelun rytmittäminen on tärkeää, jotta kunto kohenisi ja palautuminen varmistuisi. Harjoitusviikon aikana kuntoilija pitää pääpainon kevyissä harjoituksissa. Kun kestävyyskuntoa on jonkin verran saavutettu, voidaan harjoitusohjelmaa elävöittää tehoa vaativilla lihaskuntoharjoitteilla, ryhmäliikuntatunneilla tai esimerkiksi kestävyyttä ja nopeutta vaativilla pallopeleillä. (Kotiranta 2013, 54–55.) Harjoituspäiväkirja on hyvä ja helppo tapa pitää yllä motivaatiota ja kontrolloida harjoittelua. Sen avulla on kätevää tehdä yhteenvetoja ja suunnitella tulevaa. (Aalto ym. 2013, 163.) Yksinkertainen harjoituspäiväkirjan malli esitetään taulukossa 2.

Taulukko 2. Malli harjoituspäiväkirjaksi (Aalto ym. 2013, 164).

Päivä	Liikuntalaji	min/km	Teho tai syke	Kulutetut kalorit	Fiilis
15.5.	kävely	45 min	120	220	Hyvä!

Kotiranta (2013, 60) tähdentää intensiteetiltään erilaisten viikkojen vuorottelua. Normaalin eli keskiraskaan viikon ohjelma noudattaa määrältään ja teholtaan totuttua ohjelmaa. Seuraavan viikko on edellistä raskaampi. Silloin harjoitteet ovat normaalia viikkoa tehokkaampia tai pitkäkestoisempia. Ohjelman alkuaikana ensimmäisillä raskailla viikoilla lisätään harjoitteiden määrää ja myöhemmin vasta tehoa. Näin vältetään rasitusvammoilta. Raskaan harjoitusviikon jälkeen seuraa kevyt viikko, jolloin harjoittelu on normaaliviikkoa kevyempää. Tällä vaihtelulla varmistetaan riittävä palautuminen ja motivaation säilyminen.

2.5.4 Palautuminen

Nesteen ja ravinnon oikea-aikainen nauttiminen on Kotirannan mukaan tärkeää. Riittävä nesteen, proteiinien ja hiilihydraattien saaminen heti harjoituksen jälkeen saa palautumaan nopeasti harjoituksen rasituksesta. Kunnan nouseminen tapahtuu fyysisen harjoittelun, riittävän ravinnon ja levon yhteisvaikutuksesta. Lepoon on varattava harjoituksen jälkeen riittävästi aikaa, sillä vasta sen aikana elimistö kehittyy ja fyysinen suorituskyy nousee. (Kotiranta 2013, 59.)

Aalto ym. (2013, 29) painottaa säännöllisen unen tärkeyttä palautumisessa. Liian korkea adrenaliinitaso, psyykkinen kuormitus ja nautintoaineet saattavat aiheuttaa uniongelmia. Ennen nukkumaanmenoa pitäisikin välttää adrenaliinia tuottavia toimintoja, kuten liian rasittavaa liikuntaa, tietokonepelien pelaamista ja vaikkapa sähköpostien lukemista.

3 VIIHTYISÄ KAUPUNKILUONTO

3.1 Taajamametsä – kaupunkilaisen kosketus luontoon

Suurin osa suomalaisista saa kosketuksen luontoon taajamametsässä. Tämä selittyy sillä, että kaupunkien ja kuntien viheralueista suurin osa on taajamametsää ja enemmistö suomalaisista asuu taajamissa. (Hamberg & Tyrväinen 2012, 14.) Taajamametsä sijaitsee asutuksen keskellä tai aivan sen vieressä ja sille on tyypillistä luontaisen kaltainen metsäkasvillisuus. Katupuut ja puistot eivät ole taajamametsää. (Hamberg & Löfström 2012, 10–11.)

Taajamametsät ovat Hambergin ja Löfströmin (2012) mukaan jääneet jäljelle aiemmin paikalla olleesta laajasta metsäalueesta, joka on rakentamisen vaikutuksesta pirstoutunut pienemmiksi metsiköiksi. Nämä metsiköt voivat olla kooltaan hyvin pieniä, joskus alle hehtaarin suuruisia. Usein taajamametsä on vain kapea kaistale laajenevien asuntoalueiden välissä. Taajamien olosuhteet rasittavat ja muuttavat näitä pieniä metsäalueita. Liikenne, teollisuus ja rakennusten lämmittäminen tuottavat ilmaan suuren määrän pienhiukkasia. Lisäksi päällystetyt alueet sitovat auringon säteilyä tuottamaa lämpöä ja nostavat ilman lämpötilaa.

Virkistyskäyttö kuluttaa taajamametsien kasvillisuutta ellei kulkua ole ohjattu selkeille reiteille. Taajaman yhteydessä olevat metsiköt ovat suosittuja ulkoilualueita. Pienten metsiköiden kuluminen onkin hyvin tavallista. Ulkoilijoille on tärkeää kulkukelpoinen metsä, maisema ja näkyvyys metsässä. Taajamametsiin voidaan silti jättää tiheikköjä, joissa metsän on mahdollista kehittyä luonnollisesti. Tiheiköillä voidaan myös ohjata kulkua. (Hamberg & Löfström 2012, 10–11.)

3.1.1 Metsän merkitys taajamassa

Taajamametsien merkitys korostuu tiheän rakentamisen alueilla, jossa niiden kyky vaimentaa melua ja tuulta, sitoa pölyä ja epäpuhtauksia sekä viilentää ilmaa on tervetullutta. Metsä suojaa maan pintaa eroosiolta ja imee hulevesiä. Lisäksi metsä pehmentää rakennusten hallitsemaa maisemaa ja tarjoaa paikkoja ulkoiluun ja virkistäytymiseen. Asukkaiden stressi vähenee ja psyykinen ja fyysinen terveys paranee taajamametsien tarjoaman ympäristön ansiosta. Taajamametsän arvostus näkyy myös siinä, että lähimetsä nostaa asuntojen arvoa. (Hamberg & Tyrväinen 2012, 14.)

Talousmetsiin verrattuna taajamametsien hoito voidaan toteuttaa tarkempana. Esimerkiksi voidaan jättää lahoppuuta ja suosia monen ikäisiä puita ja useita puulajeja. Suunnitelmallisesti hoidettu ja riittävän suuri taajamametsä voi olla alue, jossa luonnon monimuotoisuus toteutuu. Maankäytön suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon laadultaan ja kooltaan riittävien taajamametsien sijoittaminen tiivistyvään kaupunkirakenteeseen. Puistot eivät korvaa metsiä taajama-alueella. (Hamberg ym. 2012, 21.)

Ihmiset ulkoilevat säännöllisesti mielellään yli kahden hehtaarin kokoisissa metsissä. Jos metsä on pienempi kuin viisi hehtaaria, suositaan pyöreämmän muotoisia metsiä enemmän kuin pitkiä ja kapeita metsiä. Kapeissa metsissä metsän tuntu jää ehkä kokematta. Suorat reitit ja metsän laidoilla näkyvä asutus tai muu kaupunkimainen rakenne yhdessä taajamasta kantautuvien äänien kanssa vähentää virkistyskokemusta, jota asukkaat taajamametsiltä odottavat. Pienissä tai kapeissa taajamametsissä metsän tuntua voidaan parantaa pitämällä metsänreuna niin tiheänä, että ympäröivä rakennettu maisema ei näy metsän sisään. Tiheä reunavyöhyke vaimentaa myös ääntä. (Hamberg ym. 2012, 14–16.)

Kaunis ja turvallinen metsäympäristö innostaa ihmisiä ulkoilemaan. Suosittuja ovat valoisat ja helppokulkuiset metsät, joissa maisemat vaihtelevat. Eniten pidetään varttuneista tai vanhoista metsistä. Avoimet vanhat mätymetsät ovat ulkoilukäyttöön ihanteellisia. Puoliavoimet ulkoilumetsät, joissa on varttunutta puustoa ja sopivasti ryhmiteltyä alikasvosta, ovat syntyneet pitkäaikaisen metsänhoidon tuloksena. Lopputulos on luonnonmukainen eivätkä metsänhoitotyön jäljet näy käyttäjää häiritsevästi. Kun ulkoilureitti kulkee nuorena ja tiheässä metsässä, voidaan maisemaa parantaa harvennuksilla. Näkyvyys ja turvallisuuden tunne paranevat tiheikköjä raivaamalla. Asukkaiden vastustuksesta huolimatta hakkuutähteitä ja lahoppuuta pitäisi jättää metsään turvaamaan luonnon monimuotoisuuden säilymistä. (Hamberg ym. 2012, 14–16.)

Taajamametsissä ulkoillaan arkisin ja kotoa käsin. Suurin osa ulkoilukerroista kohdistuu asuinpaikan lähialueille. Asutuksen välittömässä läheisyydessä sijaitsevat pienet metsät ovat erityisen tärkeitä niille ihmisille, jotka eivät liiku pitkiä matkoja. Esimerkiksi vanhukset ja lapsiperheet kuuluvat tähän ryhmään. Leikkipaikat ja levähtämiseen sopivat penkit ovat tervetulleita. (Sievänen 2012, 22–24.)

Taajamien reuna-alueilla virkistysalueet ovat suurempia kuin asutuksen lähialueilla ja niillä voi kulkuverkoston lisäksi olla nuotiopaikkoja, ulkoilukeskuksia, kahviloita sekä uinti- ja leiriytymispaikkoja. Näihin tullaan usein autolla ja ulkoilualueen yhteydessä onkin oltava pysäköintitilaa. Roska-astioita on oltava riittävästi suhteessa alueen kokoon ja käyttöön, jotta ympäristö pysyy siistinä eikä metsän virkistysarvo heikkene. (Sievänen 2012, 22–24.)

Kävelylenkkeily on suomalaisten eniten harrastama ulkoilumuoto Metlan vuoden 2010 ulkoilutilaston mukaan. Jopa 60–70 % väestöstä harrastaa sitä. Naiset harrastavat miehiä enemmän arkiulkoilua, kuten kävelylenkkeilyä, sauvakävelyä, koiran ulkoiluttamista tai lasten kanssa ulkoilua. Pyöräily on toiseksi suosituin ulkoilumuoto. (Sievänen 2012, 22–24.)

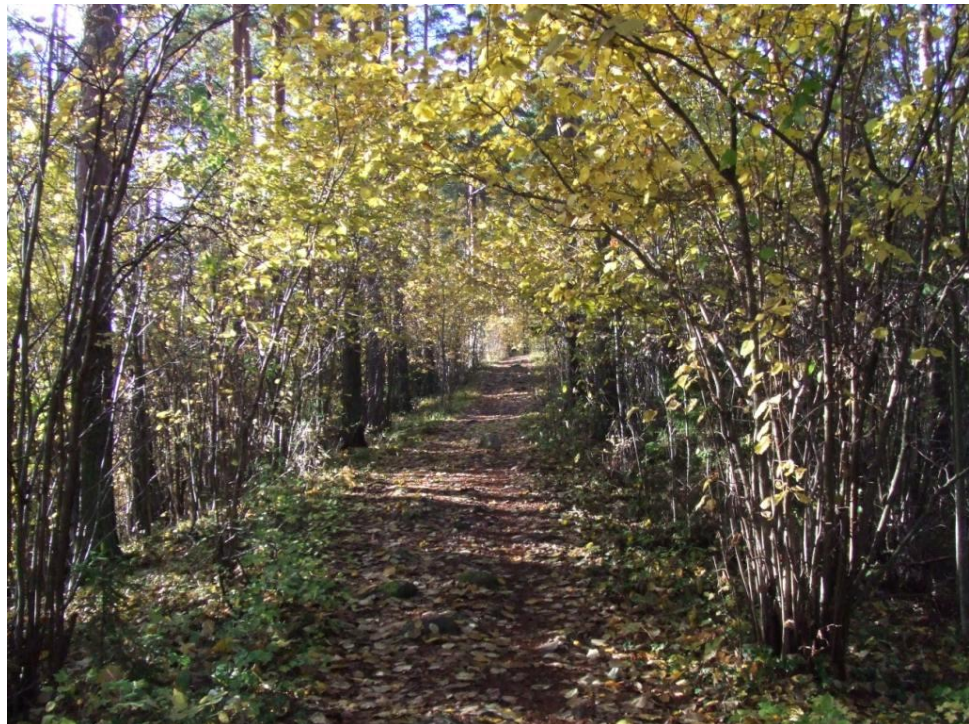
3.1.2 Metsä näkyy maisemassa

Metsällä on tärkeä rooli taajaman maisemassa. Kaukomaisemassa metsä muodostaa rajaavan elementin taajaman reunoille. Se rajaa avoimia kulttuurimaisemia ja luo kaupungin taustalle alueelle ominaisen siluetin. Siluetin säilyminen ehjänä on tärkeää kaukomaiseman miellyttävyyden kan-

nalta. Taajamien viihtyisyyttä arvioidaan usein tieltä aukeavan maiseman perusteella. Onnistuneesti toteutetut saapumisväylät luovat positiivista mielikuvaa koko taajama- tai kaupunkialueesta. Tärkeitä ovat myös vesistöjä ympäröivät rantametsät. (Komulainen 2012, 26–28.)

Lähimaisemassa metsä koetaan visuaalisen maisemakuvan lisäksi myös ääni-, tunto- ja tuoksumaisemana. Puuston tiheys, puiden ikä, puulajit ja pensaskerros vaikuttavat lähimaisemakokemuksen syntymiseen. Metsän tiheys saa aikaan syvyysvaikutelman. Se jäsentää maisematilaa, johdattaa katsetta, luo kiintopisteitä ja saa aikaan erilaisia tiloja. Puiden tiheys luo tilan tuntua sen mukaan kuinka tiheässä tai harvassa puut kasvavat. Pensaskerroksen tiheys vaikuttaa lähimaiseman syvyyden kokemiseen. (Komulainen 2012, 26.)

Vaikka taajamametsissä arvostetaankin läpinäkyvyyttä, voidaan vaihtelevien ja mielenkiintoisten näkymien aikaansaamiseksi vuorotella erilaisia kasvustotiloja. Toisessa ääripäässä on talousmetsän mäntyjen avara ja tiheä pilaristo, toisessa päässä taas puoliavoin tai tiheä monikerroksinen metsä. Yksittäiset elementit, kuten erikoiset puut tai kalliot, tuovat lähimaisemaan kiinnekohtia, jotka jäävät ulkoilijoiden mieleen. Oksien rakenteen ja lehvästön tiheyden vaihdellessa latvuksen alainen valo- ja varjomaishuone on eri puulajeista koostuvissa metsissä tai metsän osissa hyvin erilainen (kuva 1). Metsän sisällä oleva metsäaukea, joka on metsänreunan rajaama pieni suljettu maisema, tuo vaihtelua taajamametsään. Vaihtelevia tiloja kehittyy luontaisesti kasvupaikan olosuhteiden vuoksi. Kallioalueet ovat avoimia ja kosteat notkot reheviä. Taajamametsän luontaisia kasvustotiloja voidaan haluttaessa muokata toivottuun suuntaan metsänhoidollisilla toimilla ja maisemasuunnittelulla. (Komulainen 2012, 26–28.)



Kuva 1. Pähkinäpensaat muodostavat kulkureitille holvimaista latvuksenalaista tilaa reitillä 2b. (Kuva: R. Sippola 2014.)

Sekä kaukomaisema että lähimaisema on hyvä ottaa huomioon kun suunnitellaan taajamametsien hoitoa. Asiantunteva suunnittelu auttaa selkeyttämään maisemaa ja tuo esiin arvokkaat näköalat, säilytettävät avoimet alueet, metsien reuna-alueet ja lakisiluettit. Suunnittelun eri vaiheissa tutkitaan: maisemarakenne, maisematyypit, maiseman visuaalinen herkkyys, maiseman yhtenäisyys ja maiseman visuaalinen monimuotoisuus. Lopuksi maisema jaetaan osa-alueisiin, joille tehdään tavoitteiden mukaiset hoitosuunnitelmat. (Komulainen 2012, 31.) Tässä opinnäyteyössä tarkastellaan lähemmin vain visuaalisia tekijöitä, joista metsämaisema muodostuu.

3.1.3 Metsämaiseman visuaaliset tekijät

Metsämaisema muodostuu useista visuaalisista tekijöistä, jotka pitää huomioida hoitotoimenpiteissä ja mahdollisissa hakkuissa, jotta lopputulos olisi maisemaan sopiva. Visuaalisia tekijöitä ovat muoto, mittakaava, visuaalinen monimuotoisuus, yhtenäisyys ja paikan henki. Tärkein näistä tekijöistä on muoto. Metsämaiseman muotoja ovat kallioiden, vesistöjen ja peltojen muodostamat linjat, kasvillisuusryhmät ja eri-ikäisten puiden muodostamat metsiköt sekä mäet ja rinteet. Geometriset muodot ovat usein ristiriidassa näiden luonnon muotojen kanssa. Taajamametsissä ja virkistysalueilla toteutettavat hakkuut pitääkin suunnitella erityisen huolellisesti niin, että ne sopivat maiseman muotoihin, vieläpä useammasta suunnasta katsottuna. Metsän vaakasuorat linjat tasapainottavat ihmisen tuottamien rakennelmien pystysuoria linjoja. Mittakaavan kasvamisesta puhutaan, kun etäisyys suurenee tai korkeusero kasvaa ja samalla nähdään pidemmälle. Lähellä, metsän sisällä katseltaessa mittakaava on sen sijaan pieni. Yksityiskohdat ovat tällaisessa lähimaisemassa tärkeitä. (Komulainen 2012, 28.)

Visuaalisesti monimuotoinen maisema on kiinnostava. Näkymien avauksella ja useita puulajeja käyttämällä saadaan aikaan vaihtelua. On kuitenkin varottava, ettei maiseman yhtenäisyys häviä. Liiallinen monimuotoisuus aiheuttaa häiriötä ja estää ihmistä huomaamasta eri osien vaihtumista. Rauhattomaan maisemaan saadaan yhtenäisyyttä esimerkiksi samankaltaisilla väreillä ja muodoilla tai suosimalla tiettyä puulajia. Häiritseviä näkymiä voidaan myös peittää metsän avulla. Parhaimmillaan lähi- tai kaukomaisemaan syntyy vahvojen, paikkaan liittyvien erityispiirteiden vuoksi niin sanottu paikan henki. Vanhat puut, veden läheisyys tai erityiset kalliomuodostelmat ovat elementtejä, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi yhdessä kulttuurihistoriallisten tekijöiden kanssa tällaisen erityislaatuisen alueen syntymiseen taajamametsän yhteyteen. (Komulainen 2012, 28.)

3.1.4 Maiseman monimuotoisuus

Kaunis maisema koostuu monenlaisista osista. Maatalousmaisemassa erilaiset elinympäristöt, kuten pellot, metsät ja pihapiirit, esiintyvät sopivassa suhteessa, mikä miellyttää ihmissilmää. Ekologi tutkii näiden edellä mainittujen elinympäristöjen sisäistä monipuolisuutta. Maisematasolla puhutaan maiseman rakeisuudesta. Jos maisemassa on isoja yhtenäisiä alueita

vain muutamaa elinympäristöä, puhutaan karkearakeisesta maisemasta. Tällainen voisi olla esimerkiksi suurehkon järven ja sitä ympäröivän laajan havumetsän yhdistelmä. Pienistä elinympäristölaikuista koostuva maisema taas on hienorakeinen. Tällainen voisi olla esimerkiksi metsä, joka on pirstottu pienillä avohakkuilla. Entiseen yhtenäiseen metsään verrattuna maiseman visuaalinen monimuotoisuus kasvaa, mutta luonnon monimuotoisuudelle se ei välttämättä ole hyvä asia. Pirstotussa elinympäristössä olosuhteet muuttuvat niin paljon, että entiset lajit voivat tulla uhanalaisiksi. (Kouki 2011, 19.)

3.1.5 Taajamametsän monimuotoisuus

Luonnon monimuotoisuus koostuu määritelmän mukaan kolmesta tasosta: geneettinen vaihtelu, lajien runsaus ja elinympäristöjen monipuolisuus. Elollisessa luonnossa esiintyvää vaihtelua voi kohdentaa johonkin näistä tasoista, mikä auttaa paremmin muodostamaan kuvaa siitä, mistä luonnon monimuotoisuudessa on kyse. (Kouki 2011, 16.)

Taajamametsissä monimuotoisuuden tavoitteena ei niinkään ole lajimäärän maksimointi, vaan tärkeää on säilyttää lajeille tyypillinen metsäluonto, harvinaisten ja uhanalaisten lajien esiintymispaikat ja harvinaiset elinympäristöt. Vieraslajit syrjäyttävät alkuperäisiä lajeja ja vähentävät metsäluonnon monimuotoisuutta. Alueelle tyypillinen lajisto voi muuttua. Taajama-alueilla asutuksen laajeneminen vähentää ja pirstoo metsäalueita. Myös metsän yksipuolistava hoito, rakennettujen alueiden tiivistäminen, ulkoilukäytöstä johtuva metsän eläinten häiritseminen ja kasvillisuuden kuluminen vähentävät luonnon monimuotoisuutta. Toisaalta taajamametsä voi myös lisätä luonnon monimuotoisuutta. Pää tavoite ei useinkaan ole puuntuotanto vaan lähinnä virkistyskäyttö. Talousmetsiin verrattuna puuston rakenne onkin usein monipuolisempi ja lahoppuun määrä suurempi. Lehtiä ja neulasia syövät kasvin syöjät sekä lahoppuita käyttävät lajit hyötyvät tästä tilanteesta (kuva 2). Metsäluonnon monimuotoisuutta lisäävät myös erilaiset luonnon omat häiriöt, kuten sienten tai hyönteisten tappamat puut ja tuulenkaadot. Näiden seurauksena syntyy uusia elinympäristöjä. (Siitonen & Hamberg 2012, 34, 36.)



Kuva 2. Ahveniston reitillä 6 voi poiketa tutkimaan luonnontilaista aarnimetsää. (Kuva: R. Sippola 2014.)

3.1.6 Pirstoutuminen ja reunavaikutus

Elinympäristöllä tarkoitetaan paikkaa, jossa olosuhteet ovat otolliset lajin elämiselle, mutta myös kasvamiselle ja lisääntymiselle. Ihmisen toiminta on pirstonut elinympäristöjä niin, että niiden pinta-alat ovat pienentyneet. Esimerkiksi metsän halki rakennettava tie jakaa alueen kahdeksi pienemmäksi alueeksi. Tällöin osa entisestä metsästä jää tien alle ja reuna-alueiden määrä kasvaa. Reuna-alueilla elinolosuhteet poikkeavat aiemasta tilanteesta. Valon ja lämmön määrä lisääntyy, mikä johtaa metsän reunan heinittyessä varpujen ja sammaleiden vähenemiseen. (Ovaskainen 2011, 128.)

Eniten pirstoutuminen haittaa siementen ja itiöiden avulla liikkuvia kasveja. Eläimet sen sijaan liikkuvat aktiivisesti, joten ne pystyvät valitsemaan elinympäristönsä paremmin. Mikäli laikut ovat kaukana toisistaan, muodostuu pirstoutumisesta ongelma pienille eläimille, jotka kykenevät liikkumaan vain lyhyitä matkoja. (Ovaskainen 2011, 131.)

Pirstoutunut ympäristö tuottaa lajeista useita osapopulaatioita. Jos osapopulaatiot ovat toisistaan eristyneitä, mutta kuitenkin riittävän suuria, voi geneettinen monimuotoisuus lisääntyä. Pienissä osapopulaatioissa geneettinen perimä sen sijaan heikkenee sukusiitoksen myötä ja lajeja voi hävitä alueelta kokonaan. Pirstoutumisen pysäyttäminen on tärkeää, koska sen mukanaan tuoma elinympäristöjen väheneminen vaikuttaa lopulta aina negatiivisesti luonnon monimuotoisuuteen. (Ovaskainen 2011, 132.)

Metsäelinympäristöjen pirstoutuminen tuottaa negatiivisen reunavaikutuksen. Pienten pirstoutuneiden metsien pinta-alasta suuri osa on metsän reuna. Valo, saasteet ja tuuli muuttavat olosuhteita reuna-alueilla. Tämä reunavaikutus on erityisen voimakas kaupunkialueilla ja voi ulottua taajamametsän sisään 50–100 metrin matkalla. Jos metsän reuna on avoin ja alue pieni tai kapea, voi vaikutus ulottua koko metsään. Heinät, ruohot ja pihlaja voivat huonossa tapauksessa syrjäyttää sulkeutuneen metsän olosuhteisiin sopeutuneen metsäkasvillisuuden kokonaan, jolloin kasvillisuus ja sitä hyödyntävä eläinlajisto yksipuolistuu. Alkuperäinen kasvilajisto säilyisi, jos metsän reuna pidettäisiin tiheänä. Voitaisiin suosia esimerkiksi monikerroksista kuusivaltaista reunavyöhykettä. (Siitonen & Hamberg 2012, 35–36.)

Toisaalta reunavaikutus voi olla myös positiivinen, koska monet eläinlajit viihtyvät metsänreunoille tyypillisissä olosuhteissa. Reunavyöhykkeellä kannattaakin säilyttää eläinten tarvitsemia lehtipuita ja pensaita tiiviinä ryhminä. Erityisesti tuomi, pihlaja ja raita ovat monien perhosten ja pistiäisten suosiossa. Hyönteissyöjälintuihin kuuluvat satakieli, viita- ja luhtakerttunen ruokailevat ja pesivät tässä lisääntymiseen otollisessa ympäristössä. Reunavyöhykkeelle jätetyt lahoppuut ylläpitävät myös suurempaa hyönteisten, sienten ja erilaisten lahottajaeliöiden lajistoa kuin metsän sisäosien kuolleet puut. (Siitonen & Hamberg 2012, 35–36.)

Oikealla reuna-alueiden hoidolla voidaan taajamametsissä säilyttää otollinen elinympäristö sekä sulkeutuneen metsän lajistolle että reunavyöhykkeeseen sopeutuneelle lajistolle. Pienten metsälaikkujen yhdistäminen toi-

siinsa ekologisilla käytävillä auttaa monimuotoisuuden ylläpitämistä hie-
man epäsuotuisillakin alueilla. Lajit voivat siirtyä alueelta toiselle näitä
metsäisiä käytäviä pitkin. (Siitonen & Hamberg 2012, 35–36.)

3.2 Kaupungin eläimiä

Erityisen monet lintulajit viihtyvät pientaloalueiden puutarhoissa, kaupun-
kien puistoissa ja rantojen kosteikoissa. Keskustoissa tavataan vähemmän
lajeja, mutta yksilöiden määrä voi olla hyvinkin suuri. Kasvilajien määrä
on suuri puutarhoissa, liikennealueilla ja hoitamattomilla joutomailla. Laa-
jalle ulottuvien liikenneyhteyksien vuoksi kaupungissa on paljon tulokas-
lajeja, jotka ovat tulleet Suomeen muutaman viimeisimmän vuosisadan ai-
kana. Kaupungin rakennetussa ympäristössä viihtyvät linnuista erityisen
hyvin kesykyhky, turkinkyhky, varpunen ja tietysti myös varis ja harak-
ka. Pienissä metsiköissä tiiviistikin rakennetuilla alueilla tapaa peippoja,
tiaisia ja käpytikkoja. Sepelkyhkyä tavataan pesimässä laajoissa kaupun-
kipuistoissa. (Vuorisalo 2011, 269–271.)

Nisäkkäistä kaupungissa viihtyy erityisesti siili, rusakko ja orava, joka
alunperin on metsälaji, mutta on siirtynyt Vuorisalon (2011, 273) mukaan
kaupunkiin ruokinnan ansiosta. Myös kettu on asettunut kaupungin rauhal-
lisimmille alueille jopa pesimään. Kaupungin laitamilla vieraillee yhä use-
ammin suurpetoja. Ilveksen, karhun ja suden vierailu taajama-alueella ylit-
tää yleensä uutiskynnyksen. Muita kaupunkitulokkaita ovat valkohäntä- ja
metsäkauris, supikoira, minkki ja pääkaupunkiseudulla puutarhoja tuhoava
villikani.

Etuja kaupunkiympäristö tarjoaa niille lajeille, jotka pystyvät siihen so-
peutumaan. Luonnonympäristöön verrattuna petoja ja kilpailijoita on vä-
hemmän ja pienilmasto on lämpimämpi. Toisaalta varikset ja harakat tu-
hoavat paljon suojattomia linnunpesiä. Siitä huolimatta linnut kuitenkin
suosivat alueita, joilla on talviruokintaa. Rakennettu ympäristö tarjoaa
myös suojaa. Tiheät orapihlaja-aidat suojaavat esimerkiksi varpusia peto-
linnuilta ja kissoilta. Kolopesijät, kuten kirjosiippo ja tiaiset löytävät suo-
jaisan pesäpaikan ihmisen tekemistä linnunpöntöistä. Tiivistyvä kaupunki-
rakenne ja täydennysrakentaminen uhkaavat lajien toimeentuloa tulevai-
suudessa. Tonttikokojen pieneneminen, hoitamattomien tai vähän hoidet-
tujen pienten vihersaarekkeiden menettäminen, sekä puistojen ja metsiköi-
den reunojen muuttaminen asuinalueiksi pienentää vähitellen kaupungin
tärkeitä luontoalueita. Pysäköintialueet ja muut kasvavan liikenteen vaati-
mat alueleikkaukset peittävät alleen jatkuvasti uusia maa-alueita. (Vuori-
salo 2011, 274.)

Kaupunkilaisten vaatimukset viheralueiden korkean hoitotason ylläpitämi-
sestä vähentävät eläinten tarvitsemia suojapaikkoja. Myös asenteet eläi-
miin vaihtelevat. Jotkut saattavat pelätä eläimiä tai niiden levittämiä taute-
ja, vaikka suurin osa kaupunkilaisista suhtautuukin eläimiin myönteisesti.
(Vuorisalo 2011, 274.)

3.3 Onnen tunne luonnosta

Kreikkalainen filosofi Aristoteles opetti, että ihmisen kuuluu tavoitella onnellisuutta. Onnellisuus on yhtä kuin hyvä elämä, jonka lähtökohta on hyveellisyyden vaatimus. Raha ja vauraus ovat vain elämän hallinnan välineitä. Onnellisessa elämässä on osasia ilosta, surusta, menestyksestä ja vastoinkäymisistä. Kuitenkin ihminen saattaa olla huomaamattaan onnellisimmillaan, kun hän tekee keskittyneesti jotain merkityksellistä. Immanuel Kantin 1700-luvulla esittämän näkemyksen mukaan ihmisen tehtävänä on kehittää omia kykyjään ja käyttää niitä lähimmäisten hyväksi, eikä keskittyä oman onnen tunteen maksimointiin. Luterilainen maailmankatsomus on samoilla linjoilla määrittäessään ihmisen tehtäväksi työnteon. (Niiniluoto 2011, 77–78.)

EVA:n kansallinen arvo- ja asennetutkimus vuodelta 2005 listaa suomalaisten onnellisuuden edellytyksiä. Kärkeen sijoittuvat perhe-elämä, hyvä terveys ja hyvät ihmissuhteet. Suhde luontoon mainitaan onnellisuuden edellytyksenä 68 %:lle vastaajista. Suomalaisten luontosuhde tuli myös vahvasti esiin, kun Helsingin Sanomat järjesti vuonna 2009 lukijaaänessä onnellisista lauluista. Puolet kärkeen sijoittuneiden laulujen nimistä viittasi luonnosta saataviin kokemuksiin. Nimiä olivat esimerkiksi *Aamu*, *Anttilan keväthuumaus*, *Auringon lapset*, *Neiti Kevät*, *Paratiisi ja Suvivirsi*. (Niiniluoto 2011, 77–80.)

Ihmisten liikuntatottumukset ja elintavat ovat muuttuneet kaupungistumisen, autoistumisen ja modernin informaatiotekniikan myötä. Fyysisen kunnon heikkeneminen ja stressi ovat usein syynä työstä poissaoloon ja psyykkisiin sairauksiin. Luontoalueilla liikkuminen voisi tuoda vastauksen tähän ongelmaan. Erityisen merkittäviä ovat luontoalueet, jotka sijaitsevat kilometrin säteellä kotoa. Metsäympäristön elvyttävän vaikutuksen on todettu olevan parempi kuin puiston tai rakennetun ympäristön, mutta jo viheralueiden näkemisen kaupunkialueella sijaitsevan työpaikan tai asunnon ikkunasta on todettu lisäävän ihmisten hyvinvointia. Liikunnalla on kiistattomasti useita terveysvaikutuksia, mutta kaikille liikunta itsessään ei anna mielihyvän kokemusta. Luonnossa liikuttaessa mielihyvää saadaan erilaisista luontokokemuksista ja huomio siirtyy pois liikuntasuorituksesta. (Hamberg ym. 2012, 16–17.) Kuva 3 tuo esiin syksyn väriloistoa.



Kuva 3. Ahveniston hautausmaan viereisellä hiekkatiellä luonnon värinäytelmä tarjoaa elämyksiä kuntoilun ohessa. (Kuva: R. Sippola 2014.)

Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja sen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin oli aiheena vuonna 2007 helsinkiläisille ja tamperelaisille tehdysä tutkimuksessa. Tulosten perusteella kaupunkilaiset voitiin jakaa eri ryhmiin sen mukaan, miten he arvostavat luontoa ja kaupunkia. Puolet kaupunkilaisista ilmoitti mielipaikakseen metsät ja niityt, viidennekselle mielipaikka oli puisto tai ranta-alue. Rakennettu kaupunkikohde oli mielipaikka vain 5 %:lle vastaajista. Suosituin asumismuoto oli väljä pientalo-alue kaikilla muilla ryhmillä paitsi aidoilla urbaaneilla, joita oli 5 % vastaajista. Luonnonympäristön arvoista tärkeitä olivat esimerkiksi ulkoilu ja liikunta, kauneus ja esteettisyys, rauha ja hiljaisuus, tuoksut ja äänet, metsän tuntu, sosiaalinen yhdessäolo. Mielialaa elvyttävinä ja myönteisiä tuntemuksia herättävänä tuli esiin oleskelu viheralueilla kaupungissa tai luonnossa maalla. Kielteiset tuntemukset vähenivät ulkoiltaessa kaupungin ulkopuolisissa luontokohteissa. (Niiniluoto 2011, 81–82.)

3.4 Hiljaisuus

Meluisa ympäristö on nykyään monen ihmisen arkipäivää. Tämä koskee erityisesti kaupunkilaisia, joita suomalaisista on noin kaksi kolmasosaa. Hiljaisuuden kokeminen auttaa sietämään melua. Sanotaan myös, että hiljaisuus antaa tilaa ajatuksille. (Ampuja 2011, 286.)

Kaupunkiympäristössä löytyy harvoin hiljaista paikkaa. Ainakaan erämaan hiljaisuuteen verrattavaa syvää hiljaisuutta, jolla keskiäänitaso olisi alle 30 desibeliä, on turha kaupungista etsiä. Tällaisia luonnonrauhaisia alueita löytyy Etelä-Suomesta vain muutamia. Monet kaupungit ja maakunnat ovatkin kartoittaneet hiljaisia alueitaan. (Ampuja 2011, 287.)

Vuonna 2005 hiljaisia alueita kartoitettiin Vantaalla ja Hämeenlinnassa. Vantaalla keskityttiin luontoalueiden sijaan kaupunkiympäristön hiljaisuuden kartoittamiseen. (Piilola 2005, 19.)

3.4.1 Hiljaisuuden kokeminen

Hiljaisuuden kokemiseen vaikuttaa muu ympäröivä äänimaisema ja yksilön omat odotukset. Hälyä tuottavassa kaupunkiympäristössä puisto voi tuntua hiljaiselta, kun äänenvoimakkuus on siellä alle 45–50 desibeliä. Paitsi että äänten kokeminen on yksilöllistä, on myös merkitystä sillä, mistä kulttuurista ihminen on kotoisin. Joku kokee hiljaisen metsän rauhoittavana, kun taas toisen mielestä se voi olla pelottava paikka. Hiljaisuutta ei voi määrittää pelkästään desibelejä eli äänen voimakkuutta mittaamalla. Siinä ei oteta huomioon yksilön odotuksia tai äänen laatua. Hiljaisuudelle ei olekaan saatu sovittua määritelmää kansainvälisesti tai EU-tasolla. (Ampuja 2011, 287.)

Ihminen, siis myös kaupunkilainen, tarvitsee hiljaisuutta voidakseen psyykkisesti ja fyysisesti hyvin. Asuinpaikan läheltä on tärkeää löytyä ympäristöä hiljaisempi paikka, jossa voi kuulla luonnon ääniä ja saada luontoelämyksiä. Näitä alueita arvostetaan ja niiden kautta kaupunkilaiset arvioivat asuinympäristöään. Melun ja hiljaisuuden välillä on oltava tasapaino. Pienetkin metsiköt ja puistot, jotka voivat tarjota kaupungin taustamelusta erottuvia luonnon ääniä, ovat tärkeitä kaupunkilaisille. Tällaiset luontopaikat koetaan elvyttävinä ympäristöinä. Lyhytaikainenkin oleskelu niissä laskee verenpainetta. Asukkaiden hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elvyttävien alueiden säilyminen voidaan taata. Ärsykekylläisessä ja meluisassa ympäristössä elävä ihminen tarvitsee hiljaisuutta rentoutumiseen ja ajatustensa selvittämiseen. Hiljaisuus antaa aivoille lepoa. (Ampuja 2011, 287–288.)

Ampuja arvostelee nykyäsitystä, jonka mukaan melua pitää sietää eikä hiljaisuutta voi vaatia, varsinkaan kaupunkialueilla. Tietenkin kaupungin äänimaailmaan kuuluu liikenteen ja muun vilkkaan toiminnan tuoma melu, mutta niiden kanssa on helpompi elää, kun vastapainona voidaan tarjota hiljaisuuden saarekkeita. Tämä on mahdollista toteuttaa hyvällä kaupunkisuunnittelulla. Liikenneväylistä eniten käytetyt, liikennettä kokoavat väylät tulee sijoittaa erilleen asutuksesta. Suurten teiden ja asuinrakennusten välissä voidaan käyttää meluntorjuna liikerakennuksia. Erilaiset melusteet, hiljainen asfaltti ja alhainen ajonopeus ovat hyviä keinoja vähentää melua. Melun sietämiseen ei tarvitse suostua. Ampujan (2011) mukaan kyse on lopulta vain päätöksenteosta ja siitä millaisessa yhteiskunnassa haluamme nyt ja tulevaisuudessa elää.

3.4.2 Hiljaisuuden kartoitus Vantaalla

Suomessa hiljaisia alueita tutkitaan yleensä osana meluselvitystä. Koska hiljaisille alueille ei ole olemassa virallisia määritelmiä, on alueiden kartoitus vaikeaa. Tutkimuksissa on yleensä pyritty jakamaan hiljaiseksi koe-

tut alueet erilaisiin luokkiin. Kriteerit luokkiin jakamisessa vaihtelevat, joten tutkimusten vertaaminen toisiinsa ei ole mahdollista. Tutkimukset ovat kohdistuneet yleensä taajamien ulkopuolisiin luontoalueisiin. Kaupunkialueiden hiljaisuuden selvittäminen on jäänyt vähäiseksi. (Piilola 2005, 18.)

Vantaalla vuonna 2005 tehty meluselvitys keskittyy luontoalueiden sijaan **kaupunkialueiden** hiljaisuuden kartoittamiseen. Virkistys- ja luontoalueiden lisäksi tutkimuksessa huomioitiin myös julkiset tilat, rakennukset ja hiljaiset reitit, mikä teki siitä sopivamman yleiskaavatasolle ja kaupunkialueille. Luokittelun perusteena käytettiin aluetyyppien ja desibelimitauksen lisäksi myös hiljaisuuden kokemista. Osallistujat kertoivat miten he kokivat äänimaiseman; mistä hiljaisuus muodostuu ja mitkä ovat häiriötekijöitä. Tuloksena syntyi Piilolan (2005) mukaan seuraavat neljä kaupunkialueen hiljaisuuden mittaamiseen soveltuvaa pääluokkaa:

- Laajat hiljaiset luontoalueet kaupungin sisällä.
- Hiljaiset virkistys- ja ulkoilualueet.
- Hiljaiset asuinalueet.
- Hiljaiset katutilat, reitit ja torialueet.

Hiljaisilla luontoalueilla melutaso jäi yleisesti alle 45 dB. Levollinen äänimaailma koostui luonnonäänistä. Ihmisäänet olivat vähäisiä ja yhdyskuntamelu satunnaista. Tyypillisiä alueita voisivat olla metsät, pellot, luonnonsuojelualueet, suurten vesialueiden, jokien tai koskien ympäristöt. (Piilola 2005, 18–19.)

Hiljaisilla virkistys- ja ulkoilualueilla melutaso oli enintään 45–50 dB. Luonnonäänet ja taustan yhdyskuntamelu sekoittuivat toisiinsa. Alueet olivat puistomaisia vapaa-ajan vieton alueita, jotka sijaitsivat taajamarakenteen yhteydessä ja olivat helposti saavutettavia. Tyypillisiä alueita voisivat olla asuinalueiden yhteydessä olevat puistot ja pienehköt metsäalueet, uimarannat, maauimalat, golfkentät, kulttuurihistorialliset alueet sekä hautausmaat ja kirkkojen pihapiirit. (Piilola 2005, 18–19.)

Hiljaisten asuinalueiden melutaso oli myös enintään 45–50 dB. Äänimaailmaa hallitsivat ihmisäänet ja siihen kuului myös jonkin verran yhdyskuntamelua. Näitä oli lähinnä iltaisin ja viikonloppuisin. Muulloin alue oli hyvinkin hiljainen. Tyypillisesti alueet voisivat olla omakoti- tai rivitaloalueita, vanhoja kyläkeskuksia, kerrostaloalueita ja lähiöitä. (Piilola 2005, 18–19.)

Hiljaiset katutilat, reitit ja torialueet oli Vantaan tutkimuksen tuoma uusi hiljaisten alueiden luokka. Tutkimuksessa melutason piti olla alle 50 dB, mutta se nousi päivällä ajoittain yli sallitun arvon. Siitä huolimatta paikka koettiin hiljaiseksi. Tämä johtuu siitä, että tähän luokkaan kuuluvat jalkakadut, pihakadut, kävely- ja pyöräilyreitit sekä vähäliikenteiset asuinkadut koetaan yleensä miellyttävinä ja siitä johtuen hiljaisina. (Piilola 2005, 18–19.)

3.4.3 Hiljaisuuden kartoitus Hämeenlinnassa

Hämeenlinnassa kartoitettiin hiljaisia alueita vuonna 2005. Vantaan luokittelumallista poiketen Hämeenlinnassa alueet jaettiin kolmeen luokkaan. Luonnonrauha-alueilla ihmisen aiheuttamaa melua kuuluu satunnaisesti ja luonnonäänet ovat pääosassa. Tällainen alue on yleensä luonnonsuojelualue tai Natura 2000-kohde. Esimerkkinä voisi olla Heinisuon ulkoilureitti. Muut hiljaisiksi koetut alueet -luokassa ihmisen aiheuttama ääni on ajoittaista tai taustamelua. Tyypillisiä ovat Ahveniston ja Aulangon luontoalueet. Arkihiljaisuuden alueilla ihmisen aiheuttamaa ääntä voi olla paljon, mutta ne koetaan silti riittävän hiljaisina virkistytymiseen. Nämä alueet sijaitsevat lähellä asutusta. Tällainen alue voisi olla esimerkiksi Ahveniston hautausmaa. (Piilola 2005, 3, 30–31, 42, 44, 46, 49–51.)

Piilolan (2005) mukaan tutkimuksessa löytyi paljon eritasoisia hiljaisia alueita ja monia pistemäisiä hiljaisiksi koettuja alueita. Hiljaisuudesta nauttimisen kannalta tärkeimmät suuret alueet olivat Alajärvi, Ahvenisto ja Aulanko, vaikka ne eivät olleetkaan tutkimuksen hiljaisimpia alueita. Positiivisen kokemuksen muodostumiseen vaikuttavat alueen metsäisyys ja järven läheisyys sekä se, että moottoriradan ja ampumaradan aiheuttama melu on satunnaista. Supat mainittiin pistemäisinä hiljaisina alueina. Asukkaiden mielipiteissä tuli esiin luonnon tärkeys hiljaisuuden ja rauhoittumisen etsimisessä. Luonnossa esiintyvät kovatkin äänet koettiin miellyttävinä, kun taas autoliikenteen tuottama melu mainittiin häiritsevimpänä. Hiljaisuus on läheinen asia monelle hämeenlinnalaiselle. Luonnon säilyttäminen on terveellisen elinympäristön kannalta tärkeää, vaikka kaupungin kasvupaine tekeekin tehtävästä haasteellisen.

Maankäytön suunnittelu on tärkeässä asemassa hiljaisia alueita suojeltaessa. Hiljaiset alueet pitää huomioida kaikilla kaavoituksen tasoilla, niin yleis-, asema- kuin maakuntakaavassakin. Hämeenlinnassa liikenteen aiheuttamaa meluvaikutusta on koitettu vähentää nopeusrajoituksilla, katuverkoston kuntoa parantamalla ja käyttämällä melusteita esimerkiksi moottoritien varrella ja Ahveniston moottoriradan ympärillä. (Piilola 2005, 3, 30–31, 42, 44, 46, 49–51.)

3.5 Melu ja valosaaste

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan melu on ei-toivottua ääntä, joka on epämiellyttävää, häiritsevää, odottamatonta tai kuulolle haitallista. Valtioneuvoston päätös melutason ohjearvoista (993/1992) määrittää alueen melualueeksi, jos melutaso ylittää päivällä ulkona 55 dB tai yöllä 50 dB. Lähes miljoona suomalaista altistuu haitallisena pidetylle 55 dB ylittävälle liikennemelulle. (Melu 2014.)

Valosaasteella taas tarkoitetaan keinovalaistuksesta peräisin olevaa valoa, josta on haittaa ihmisille tai ekosysteemille. (Lyytimäki 2011, 289–293.)

3.5.1 Miten vähentää melua?

Vuonna 2012 asetettu työryhmä selvitti valtioneuvoston periaatepäätöksen ja valtakunnallisen toimintaohjelman toteutumista. Tulosten mukaan ympäristömelulle altistuminen ei ole vähentynyt tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteiden toteutumisen ja melun aiheuttamien haitallisten terveysvaikutusten vuoksi on oleellista pyrkiä vähentämään melulle altistuvien määrää. Maanteiden, katujen ja raideliikenteen melualueilla kustannuksiltaan tehokkain keino on alentaa nopeuksia. Melusteiden käyttöä tulisi myös lisätä. Tieliikenne on suurin melun lähde. Sen aiheuttama meluhaitta kohdistuu 85 prosenttiin altistuneista. Nopeusrajoitusten lisäksi vähämeluisten renkaiden ja hiljaisten tienpäällysteiden käyttö toisi raportin mukaan helpotusta tilanteeseen. (Työryhmä: ympäristömelulle altistuminen ei ole vähentynyt 2014.)

3.5.2 Melun vaikutukset

Melu voi olla kiusallista, häiritsevää tai terveydelle vaarallista. Kiusallinen melu on henkilön kokemuksen mukaan kielteistä tai asuinympäristön laatua heikentävää. Häiritsevä melu estää keskittymistä ja varsinkin lapsilla voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa häiriöitä kielellisessä kehityksessä, oppimisessa ja muistissa. Melu aiheuttaa ihmisen terveydelle monenlaista haittaa. (Melu 2014.)

Melun seurauksena voi olla elimistön stressireaktio, huono unen laatu, sydän- ja verisuonisairauksien riskin lisääntyminen tai henkisen hyvinvoinnin heikkeneminen. Stressireaktio nostaa verenpainetta, sydämen sykettä ja stressihormonipitoisuuksia. Pitkittynyt stressi voi vaikuttaa rasva-aineenvaihduntaan haitallisesti ja saada aikaan tulehduksia. Pitkäaikainen univaje taas lisää sydänsairauksien riskiä ja heikentää psyykkistä terveyttä. Kiusallinen melu, jota ei pystytä välttämään ja joka on pitkäaikaista, voi heikentää henkistä hyvinvointia. Melu voi aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. (Melu 2014.)

Ihmisten meluherkkyys vaihtelee yksilön fyysisten ominaisuuksien ja asenteen mukaan. Melun aiheuttamaan haittaan vaikuttaa lisäksi melun esiintymisen aika ja paikka, mutta myös melun voimakkuus, taajuus ja impulssimaisuus. (Melu 2014.)

3.5.3 Valosaaste

Päiväaktiivisten lajien, kuten ihmisen, elimistö tarvitsee pimeitä öitä, jotta melatoniinihormonin erityys pysyisi toivotulla tasolla. Melatoniini vaikuttaa nukkumiseen, mutta se säätelee myös muuta hormonitoimintaa ja vaikuttaa tätä kautta laajemmin ihmisen terveyteen. Liian voimakas tai väärin suunnattu valo voidaan sen tuottaman kokemuksen perusteella määrittää valosaasteeksi. Liian suuret valaistuserot puistoissa aiheuttavat turvattu-muudentunnetta, kun hämärät kohdat koetaan liian pimeinä. Silmä ei kykene voimakkaan valaistuksen jälkeen mukautumaan nopeasti hämäräin kohtien näkemiseen.

Tiedetään myös, että keinovalojen vuoksi muuttolinnut voivat eksyä tai törmätä korkeisiin, valaistuihin rakennuksiin ja vesieläimien tiedetään olevan hyvin herkkiä valolle. Eläinten ravinnonetsiminen voi valaistuksen vuoksi vaikeutua ja valo voi pelottaa eläimiä, mutta kokonaisuutena valon vaikutuksista eläinten yöllisiin toimiin tiedetään kuitenkin hyvin vähän. (Lyytimäki 2011, 289–293.)

3.6 Asukkaat voivat vaikuttaa

Kaupunkien laidoilla olevat maa-alueet tarjoavat asukkaille mahdollisuuksia virkistäytymiseen. Tämä toteutuu siinä tapauksessa, että lisääntynyt käyttö ei vaaranna alueiden monimuotoisuutta ja uudistumiskykyä. Alueiden elinvoimaisuutta vähentää myös elinympäristöjen pirstoutuminen pieniksi, toisistaan erillään oleviksi laikuiksi. Kaupunkiluonnon tarkastelu kokonaisuutena tulisikin käydä läpi jo suunniteltaessa yleiskaavaa tai useamman kunnan alueelle ulottuvaa maakuntakaavaa. Pelkkä arvokkaiden alueiden säästäminen ei siis ole riittävä toimenpide, kun halutaan säilyttää kaupunkialueiden ekosysteemejä. (Schulman 2011, 297.)

Asukkaiden mielipiteitä ja kokemuksia kaupunkiluonnosta on syytä kuunnella ja ottaa huomioon, kun tehdään päätöksiä uudisrakentamisesta tai yhdyskuntarakenteen tiivistämisestä. Asuinpaikan läheisyydessä sijaitsevien monimuotoisten ja vaihtelevien luontoalueiden antamat elämykset ovat kaupunkilaisille oleellisia arjen piristäjiä. Niiden säilyttäminen on tärkeää. (Schulman 2011, 297.)

Asukkaiden osallistamisen tavoitteena niin taajamametsien kuin muidenkin kaupunkialueiden suunnittelussa on lisätä avoimuutta asukkaiden ja päättäjien välillä, välittää tietoa ja kerätä mielipiteitä, ehkäistä konflikteja ja parantaa päätösten hyväksyttävyyttä. Luottamus kasvaa ja ennakkoluulot vähenevät, kun tiedon määrä lisääntyy. Suunnittelijat saavat käyttöönsä asukkaiden kokemuksiin perustuvaa arvokasta tietoa lähialueista. Mielipiteitä voidaan kerätä kyselyillä, suunnitelmien esittelytilaisuuksissa voidaan keskustella ja asukkaita voidaan kutsua myös jäseniksi suunnittelu-ryhmiin. Kohteisiin järjestetyt maastoretket ovat hyviä tilaisuuksia nähdä alueita konkreettisesti ja keskustella erilaisista ideoista.

Ongelmaksi muodostuu usein asukkaiden antaman tiedon hajanaisuus ja ristiriitaisuus. Kun keskitytään pieniin yksittäisiin seikkoihin, ei nähdä suurempaa kokonaisuutta. Vaikutusten ymmärtäminen pitkällä aikavälillä on usein haasteellista. Yhteistyö lisää kuitenkin asukkaiden tietoa siitä, mitkä asiat päätöksiä tehtäessä ovat tärkeitä. Tämä auttaa ymmärtämään syitä päätösten takana. (Pykäläinen ym. 2012, 65–66.)

3.7 Lapsuuden luontokokemukset

Lapsuudessa saadut luontokokemukset määräävät vahvasti ihmisen suhtautumisen luontoon aikuisiällä. Syntynyt luontosuhde vaikuttaa siihen, miten luonnonympäristöä arvostetaan; haetaanko vain taloudellista hyötyä

vai onko luonnolla arvo omana itsenään. Luonnossa liikkuminen, leikkiminen ja luonnonilmiöiden seuraaminen kehittää lapsen luontosuhdetta. Siksi lapsen lähiympäristössä tulisi olla luontoalueita, joissa voi retkeillä, juosta, kävellä, kiipeillä ja keräillä. Pensaiden ja puiden välissä leikkiminen on jännittävää ja mielenkiintoista. Tässä kilpailussa leikkipuistojen tehdasvalmisteiset rakennelmat jäävät toisiksi, vaikka toki nekin lisäävät lasten liikuntamahdollisuuksia. (Cantell 2011, 332–335.)

Luonnossa leikkiminen edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä sekä keskittymiskykyä. Kaupunkilaislapselle taajamametsä edustaa alkuperäistä luontoa ja siksi pientenkin metsälaikkujen säästäminen taajamissa olisi tärkeää. Luonnossa leikkimisen sijaan lapset viettävät nykyään paljon aikaa sisällä tietokoneen ja television ääressä. Taajamametsien katoamisen arvioidaan olevan osittain syynä tähän tilanteeseen. (Hamberg ym. 2012, 17.)

3.7.1 Lähiluonto

Luontokokemuksia syntyy aivan arkipäivän tilanteissa, niin metsäpolulla kuin kauppatietilläkin. Luontosuhde alkaa kehittyä, kun lapsella on kyky pysähtyä ja panna merkille oma lähiluonto. Lasten ja nuorten luontoharrastukset ovat tässä tärkeässä roolissa. Luonnon tarkkailua ja luonnossa liikkumista voi harrastaa koko perhe yhdessä. Luonto- ja ympäristösuhteen vahvistuminen on kirjattu myös peruskoulujen opetussuunnitelmaan. Varsinkin alaluokilla pyritään kokemuksellisen ja elämyksellisen opetuksen avulla luomaan myönteinen suhde ympäristöön ja luontoon. Koulun pihan sijaan oppimisympäristönä voi toimia retki lähiympäristöön. (Cantell 2011, 334–335.)

Anna Parkkari (1998, 98, 106) kirjoittaa jutussaan "Lähiluonnon puolesta monin tavoin", miten useimpien suomalaisten suhde luontoon syntyy arkisten askareiden lomassa omassa asuinympäristössä. Kun kuljetaan päiväkotiin, kouluun ja töihin tai vain lekotellaan lähikalliolla, on mahdollista huomata luonnon pieniä ihmeitä. Luonnon kiertokulun seuraaminen jo lapsena luo pohjaa luonnon kunnioittamiselle. Taajamissa on tärkeää säilyttää elinvoimaista ja rikasta luontoa mahdollisimman paljon. Pienetkin laikut ovat tärkeitä, vaikka maankäytön suunnittelussa ja rakentamisessa näitä lähilaikkuja ei osata arvostaa kuin varamaana. Lähiluonto on merkittävää etenkin vanhuksille ja lapsille, jotka eivät liiku pitkiä matkoja. Tutussa ympäristössä herännyt kiinnostus luontoon kannustaa ottamaan vastuuta ympäristöstä myös laajemmin. Lähiympäristön vaaliminen ja puolustaminen vaatii aktiivisia kansalaisia.

3.7.2 Yhdessä luonto tutuksi

Lapsille järjestettävät yhden päivän luontoleirit voivat antaa sysäyksen luonnon havainnointiin paitsi lapsille, myös heidän vanhemmilleen. Lasten noutamisen yhteydessä voidaan vanhemmille jakaa päivän aihepiirin materiaali esimerkiksi luontopolun kiertämisestä, jolloin koko perhe saa päivästä aineksia oman retken järjestämiseen. Päivän lähiluontoleirin kus-

tannuksiin voi kunta osallistua vaikkapa antamalla tilat ja maksamalla ruokalaskun. Luonnonsuojeluyhdistykset ja -piirit voivat tarjota leirille asiantuntevaa ohjausta. (Parkkari 1998, 101.)

Myös toisessa esimerkissä luontoon tutustuminen tapahtuu ryhmässä ja asiantuntevan oppaan avustuksella. Porin Seudun Ympäristöseuran idea järjestää kerran viikossa maanantairetkiä vapusta juhannukseen saavutti suuren suosion. Aluksi käytiin kaupungin luontopoluilla. Sitten kohdeena on ollut lähiympäristön lintutorneja, koskia ja kallioita. Retkien toistuvuus sai liikkeelle paljon ihmisiä. Ehdittiin puhumaan asiasta sukulaisien ja tuttavien kesken. Kun ryhmää veti eri viikoilla eri alojen asiantuntija, saatiin mukaan kasvava joukko sekä vanhoja että uusia osallistujia. Viimeisellä retkellä arvottiin osallistujien kesken vielä palkinto. Lähiluontoon tutustuminen oli monelle suuri elämys. (Parkkari 1998, 103.)

3.7.3 Positiivinen ympäristösuhde

Ympäristöön kuuluu luonnon lisäksi rakennettu ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Jotkut kokevat luonnonympäristön omakseen, toiset taas viihtyvät rakennetun ympäristön tiloissa. Myös viihtyisä sosiaalinen ja vuorovaikutteinen ilmapiiri koetaan yleensä tärkeäksi. Hyvä ympäristö sisältää useiden eliölajien monimuotoisia elinympäristöjä, mutta myös rakennettujen tilojen arkkitehtuurin kautta eri aikakausien rakentamiskulttuuria ja tyyliuuntia. Ympäristökasvatuksella voidaan antaa asukkaille tietoa ja kokemuksia omasta asuinympäristöstä. Tiedon ja kokemuksen kautta ihminen tuntee kuuluvansa juuri tähän ympäristöön ja se muodostuu hänelle tärkeäksi. Syntyy halu pitää ympäristöstä huolta, halu osallistua ja vaikuttaa asioihin. Myönteinen ympäristösuhde luo pohjaa kestäväen kehityksen mukaiselle elämäntavalle, johon kuuluu ympäristöstä ja toisista ihmisistä huolehtiminen. (Cantell 2011, 336.)

4 VIIHTYISÄ RAKENNETTU YMPÄRISTÖ

4.1 Millainen on hyvä rakennettu ympäristö?

Samassa ympäristössä elävät ihmiset käyttävät ympäristöään eri tavoin. Tapa liikkua pihamaalla tai kodin lähiympäristössä on erilainen lapsella, aikuisella ja opiskelijalla. Iäkäs ihminen ei käytä samoja reittejä ja käy samoissa paikoissa kuin lapset ja nuoret. Tähän vaikuttavat paitsi ikä ja liikuntakyky, myös opitut tottumukset ja yksilön omat mieltymykset. Aikuistumisen ja vanhenemisen myötä suhde ympäristöön voi muuttua, mutta koko ajan elämä tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Tapaninen & Kotilainen 2002, 85.)

Hyvä ympäristö on vaihteleva, viihtyisä ja tukee ihmisen toimintaa. Erilaiset käyttäjät voivat hyödyntää samaa ympäristöä turvallisesti vaikka heidän toimintakykynsä olisi erilainen. Käyttötapa muotoutuu toimintakyvyn mukaan. Hyvässä suunnittelussa rakennettu ympäristö ja luonnonympäristö täydentävät toisiaan. (Tapaninen ym. 2002, 90.)

Hyvä rakennettu ympäristö ei synny yksinomaan eri alojen asiantuntijoiden suunnittelun tuloksena, vaan siihen tarvitaan myös tavallisten kansalaisten elämäkokemusta. Kun ihmiset aktiivisesti välittävät omasta ympäristöstään ja tuovat mielipiteensä esiin jo suunnitteluvaiheessa, syntyy sosiaaliseen kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen kutsuva ympäristö. Tällaisella ympäristöllä on mahdollisuus säilyä ja kehittyä käyttäjiensä toiminnan ansiosta. Esteettömäksi rakennettu ympäristö tukee kaikkien käyttäjien hyvinvointia tasapuolisesti. (Tapaninen ym. 2002, 86.)

Arkkitehtuurin tehtävänä on tukea ihmisen kokemusta tähän maailmaan kuulumisesta. Sen sijaan, että tuotetaan taiteellisesti kunnianhimoista, eleganttia ja kekseliästä rakennustaidetta, pitäisi keskittyä rakentamaan niin, että rakennetuissa tiloissa syntyy kotipaikan, turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteita. Teollisen ajan tunteeton ja yksinkertaisuuteen pyrkivä arkkitehtuuri ei resonoi ihmisen tajunnan kanssa. Se ei herätä mielikuvia eikä ylläpidä unelmia. (Pallasmaa 2006, 254–255.) Yhteisö, yksilö, ajatukset ja paikka nivoutuvat toisiinsa perinnerakentamisessa. Tuloksen syntymiseen vaikuttavat yhtälailla maaperä, ilmasto ja materiaalit, kuin kulttuurimuotoinkin. Asuinmuodon muovautuminen perinnemuistin avulla estää virheiden syntymistä, mutta myös yksilöllisiä poikkeamia. Perinnerakentaminen ilmentää yhteisön käsitystä maailmasta. (Pallasmaa 2006, 245.)

Vanhat kaupunkikeskustat ja puukaupungit koetaan kaupunkirakenteeltaan viihtyisiksi vaihtelevuutensa vuoksi. Rakennukset ja kadut eivät toistu samanlaisina korttelista toiseen. Ajallinen ulottuvuus näkyy eri aikaan rakennetuissa osissa. Tällä on merkitystä, kun ajatellaan viihtyvyyttä. Eri käyttäjäryhmien tavoitteiden sovittaminen toisiinsa on joskus työlästä. Tällöin tulisikin ensin ratkaista kenen ehdoilla ympäristön suunnitteluun lähdetään. Pitää esimerkiksi olla tiedossa onko alue tarkoitettu pääasiassa autoilijoille vai jalankulkijoille (kuva 4). Viihtyisä kaupunkitila on siisti ja turvallinen. Se tarjoaa erilaisia paikkoja harrastamiseen ja yhdessäoloon, mutta myös suojaisia sopukoita yksinoloon. (Tapaninen ym. 2002, 91.)



Kuva 4. Vanha ja uusi rakennuskanta muodostavat viihtyisän kokonaisuuden Vanajaveden rannassa reitillä 9. (Kuva: R. Sippola 2014.)

4.2 Ympäristökokemus on yksilöllinen

Rakennettu ympäristö ja luonnonympäristö tuovat esiin tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita, joiden syytä on vaikea yksilöidä täsmällisesti. Nämä tunteet ovat monitasoisia ja jäsentymättömiä. Kaupungistunut suomalainen kokee luonnonympäristöt elvyttävinä ympäristöinä, jotka laukaisevat stressiä. Selitystä tälle haetaan kaukaa ihmisen historiasta, jolloin luonnonympäristön tarkkailu on ollut eloon jäämisen kannalta tärkeää. Aivojen tapa reagoida nopeasti maisemaan on myös peräisin tältä ajalta. Viihtyisää ympäristöä suunniteltaessa onkin hyvä tietää, että suomalaisten mielipaikat löytyvät yleensä kotoa tai luonnosta. (Tapaninen ym. 2002, 86.)

Ihmisten ympäristökokemus muodostuu paitsi aineen ja tosiasioiden maailmasta, myös kokemuksen, muistojen ja kuvitelmien maailmasta. Tulevaisuuden suunnittelu ja menneiden asioiden muistelu ovat tärkeä osa ympäristön kokemista. Ympäristöön muodostunut läheinen suhde ja ympäristön hallittavuus tukevat hyvinvointia, onpa kyseessä sitten lapsi, aikuinen tai vanhus. (Tapaninen ym. 2002, 87.)

Ihmisen kyky havaita asioita ja saada esteettisiä kokemuksia riippuu aistien tarkkuudesta, mutta myös tietotasosta, ennakkoluuloista, kokemuksista ja kulloisestakin tunnetilasta. Tämä on merkityksellistä, kun tarkastellaan rakennuksia. Jos tarkastellaan kahta ulkoisesti lähes saman näköistä rakennusta, joilla on kuitenkin aivan eri käyttötarkoitus, on niistä saatava esteettinen kokemus erilainen. Esimerkiksi yliopistorakennus voidaan kokea ilmaisevan valistusta, sivistystä ja vapautta, kun taas saman näköinen hal-

lintorakennus saattaa edustaa henkilölle vallanhalua ja byrokratiaa. Koke-mus muodostuu siis erilaiseksi. Toinen esimerkki voisi olla visuaalisesti vaatimaton rakennus, jolla kuitenkin on historiallisesti merkittävä tausta. Tämä tieto vaikuttaa rakennuksen esteettiseen arvoon ja sen kokemiseen ympäristössä. Kun tiedetään, että rakennuksesta on vielä löydetty jotain merkittävää, se lisää rakennuksen arvoa. Jos ajatellaan, että tuo merkittävä löytö olisi vaikka maalaus, sen näkeminen entisöitynä toisi vielä lisäarvoa jo aiemmin saatuun kokemukseen. (Rantala 2006, 267, 281–283.)

4.3 Ympäristö vaikuttaa ihmiseen

Elämä täyttyy nykyään kaikenlaisesta melusta, visuaalisesta hälystä ja är-sykkeiden ylimäärästä. Elämän maallistuminen ja arkipäiväistyminen ovat yhteydessä hiljaisuuden katoamiseen. Ihmiselle hiljaisuus on pelottavaa, koska se tuo esiin yksilön yksinäisyyden maailmassa. Lisäksi hiljaisuudes-sa saattaa tiedostaa oman minuutensa. Tätä kokemusta paetaan nykyään massaviestinnän ja -viihteen tuottamaan yhteiseen minuuteen. (Pallasmaa 2006, 258.)

Alueellinen ominaisleima ja lähimittakaavainen paikantunne on Pallas-maan (2006) käsityksen mukaan häviämässä rakentamisesta, jolloin piit-taamattomuus paikallistekijöistä tuottaa jäsentymätöntä ja merkityksetöntä ympäristöä. Se on irrallaan perinteestä, maisemasta ja ilmastosta. Ihmisen ja ympäristön yhteenkuuluvuus katoaa. Perinneyhteisöille tyypillinen ajat-telun, toiminnan ja kokemisen yhdistyminen häviää, kun teknistyminen saa ylivallan. Tuloksena on tilanne, jossa ihminen rakentaa itseään vahin-goittavaa ympäristöä. Jos opetuksessa päähuomio kiinnitetään tilan jäsen-telyyn ilman, että otetaan huomioon inhimillisiä merkityksiä, ollaan vää-rällä tiellä. Pallasmaa (2006, 246–247) tähdentää, että ympäristö ja tila ei-vät ole ihmisen ulkopuolisia, yksilöstä erillään olevia kokonaisuuksia.

Nykyarkkitehtuurin keskittyminen yksinpuolisesti visuaalisuuteen ei tuota kokonaisvaltaista, moniaistista kokemusta ympäristöstä. Luonnonympäris-töstä ihminen saa eri aistien kautta toisiaan vahvistavia viestejä. Tämä tuottaa syvän ja rauhoittavan aistikokemuksen. Ihminen hahmottaa itsensä ympäristön kautta kaikilla aisteillaan. Rakennuksista saatavat aistiärsy-keet ovat joskus yksipuolisia ja ristiriitaisiakin. Esimerkiksi visuaalisesti puoleensavetävä rakennus, joka on kuitenkin muodoiltaan kova ja särmi-käs, aiheuttaa ihmisessä luotaan työntäviä tunto- ja liikeaistimuksia. Nega-tiivisten aistimusten kautta tapahtuu tiedostamaton ruumiillinen samaistu-minen rakennukseen. (Pallasmaa 2006, 246–247.)

Vaikuttavat arkkitehtuurielämykset painuvat ihmisen mieleen. Tapahtuu tilaan, hetkeen ja paikkaan samaistuminen. Arkkitehtuurin elämyksellinen tunteminen tuottaa hiljaisuuden aistimuksen, jolloin koetaan samalla omaa sisintä. Ei ole siis yhdentekevää millaisessa ympäristössä ihminen asuu ja kulkee. Ympäristö vaikuttaa persoonallisuuteen ja psyykeen. Kun ympä-ristö on jäsentynyt, merkityksellinen, ihmisen kokoinen ja oman mielen muistoihin resonoiva, se tuo esiin suhdettamme maailmaan ja vahvistaa minäkuvaamme. Ihminen valitseekin mieluiten asuinpaikakseen ajallisesti kerrostuneen ympäristön. (Pallasmaa 2006, 248.)

4.4 Miten jalankulkija jäsentää kaupunkiympäristöä?

Kaupunki on erilaisten tilojen, teiden ja rakennusten viidakko, joka nopeasti ajateltuna voi tuntua vaikealta hahmottaa. Seuraava yksinkertainen esimerkki valottaa asiaa. Aikoinaan kirkko oli kylän keskus, maamerkki, joka näkyi kauas. Toinen tunnettu kohta kylässä oli tori, kaupanteon ja sosiaalisen kohtaamisen paikka, jollaista nykyään sanottaisiin solmukohdaksi. Näiden kahden tunnetun kohteen väliin muodostui pääreitti ja sen varrelle sijoittuivat muut kylän toiminnot. Pääreitin visuaalinen ilme sekä toimintojen määrä ja laatu antoi kokonaiskuvan kylän elinvoimaisuudesta ja viihtyisyydestä. Kylän kasvaessa ympäristö oli helppo hahmottaa näiden tunnettujen kohteiden avulla. Lisäksi kylä rajautui usein vesistöön ja metsän reunaan.

Kaupunkiympäristö jäsentyy jalankulkijalle edelleen vastaavan periaatteen mukaan. Alueet tosin ovat nykyään tätä esimerkkiä laajempia sisältäen useita pääreittejä ja solmukohtia. Vaihtelevassa ja mielenkiintoisessa kaupunkiympäristössä kohteiden väliset etäisyydet koetaan yleensä fyysisiä etäisyyksiä lyhyempinä. Seuraava teoriaosuus käsittelee paitsi tätä seikkaa myös jalankulkijan tapaa hahmottaa kaupungin rakennetta. Lopuksi kerrotaan Panu Söderströmin (2012, 51—61) listaamasta monipuolisuus- ja laatu-kriteeristöstä, joka tuo konkreettisesti esiin miten jalankulkija voidaan huomioida kaupunkiympäristössä.

4.4.1 Tilakäsitykset

Kaupungissa elävän ihmisen elinympäristö on sekoitus rakennettua ympäristöä ja luonnonympäristöä. Tästä yhdistelmästä käytetään nimitystä kaupunkiympäristö. (Junttila 1995, 9.) Kaupunkiympäristö muodostuu erilaisista toisiinsa lomittuvista tiloista.

Söderström (2012, 28) tuo esiin Lefebvren (2003) käsityksen, jossa tila voidaan ajatella **fyysisenä** tilana, mutta myös toimintojen ja tapahtumien tilana, jolloin puhutaan **sosiaalisesta** tilasta. Söderströmin mukaan S. Aura, L. Horelli & K. Korpela (1997) kertovat kaupunkitilan fyysisten ja sosiaalisten rakenteiden vaikuttavat ihmisen toimintaan. Ympäristöpsykologia tutkii tätä ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. (Söderström 2012, 28.)

Sosiaalinen tila voidaan vielä jakaa yksityiseen, julkiseen ja puolijulkiseen tilaan. Julkisten tilojen, kuten katujen ja aukoiden merkitys toimintojen solmukohtina on vähentynyt. Palveluja on siirretty puolijulkisiin kauppakeskuksiin, joissa toiminta on kulutukseen painottuvaa ja yksityisesti kontrolloitua. (Söderström 2012, 28, 110.) Söderström (2012, 110) tuo esiin V. Gruenin (1964) näkemyksen, jonka mukaan kaupunkilaisten vapaa-ajan vietosta ja kohtaamisesta tapahtuu paljon juuri kauppakeskuksissa. H. Koskelan (2009) ja P. Mäenpään (2011) näkemyksen mukaan ostosparatiisit eivät kuitenkaan suhtaudu myönteisesti kaikkien väestöryhmien oleskeluun kaupantekoon tarkoitetuissa tiloissa ja lisäksi tilojen käyttöä rajoittavat aukioloajat. (Söderström 2012, 110).

David Harveyn (1988) erittelyn mukaisesti tarkasteltuna maantieteellisen tilakäsityksen lisäksi tila voidaan määrittää **relatiivisena** eli suhteellisena. Tällöin paikkojen välinen etäisyys voidaan kilometrien sijaan määrittää esimerkiksi minuutteina tai matkasta koituvina kustannuksina. Kaupungin eri osien saavutettavuutta ajatellaan usein tällä tavalla. Kun tilakäsitteitä lähestytään siitä näkökulmasta, miten ihmiset tilan kokevat, Harvey puhuu **relationaalisesta** tilasta. Silloin ihminen voi omaan kokemukseen perustuen liittää paikkaan mielikuvia, paikan hengen, tietyn identiteetin tai vaikka pelon kokemuksen. (Söderström 2012, 28.)

4.4.2 Kaupungin rakenteen hahmottaminen

Kevin Lynch on tutkinut ihmisten tapaa hahmottaa kaupunkia ja muodostaa mielikuvia sen perusteella miten tila koetaan. Kyseessä on siis ihmisen kokemukseen perustuva eli relationaalinen tilakäsitys. Helposti luettavan kaupunkiympäristön tärkeimmät visuaaliset elementit ovat: reitit, reunat, alueet, solmukohdat ja maamerkit. Nämä osatekijät ovat niitä kaupunkisuunnittelun rakennuspalikoita, joiden avulla voidaan saada aikaan selkeästi hahmotettava kokonaisuus. (Lynch 1960, 2–3, 46–48, 109.)

Reittejä (Paths) ovat kaikki väylät, joita ihminen käyttää kaupungissa liikkumiseen joko jalkaisin tai jollain kulkuneuvolla. Reitit, jotka johtavat jostain selkeästä ja tunnetusta kohteesta toiseen vastaavaan kohteeseen, auttavat hahmottamaan aluetta. (Lynch 1960, 47, 49.) Monet keskeiset toiminnot ovat tällaisten pääreittien varrella. Suuri joukko ihmisiä käyttää näitä reittejä, jolloin kokonaiskuva alueesta muodostuu kyseisten reittien visuaalisen ilmeen mukaan. Kulkuväylän lisäksi tärkeitä ovat reittien varrella olevat rakennukset. Mielikuvien muodostumisen kannalta on olennaista miltä nämä rakennukset näyttävät ja mitä toimintoja rakennuksissa on. Tällaisten pääreittien jalankulkuympäristö pitäisi huomioida erityisesti. (Söderström 2012, 29.)

Reunat (Edges) ovat lineaarisia eli jatkuvia elementtejä, joita ei ensisijaisesti mielletä reiteiksi. Kahden erilaisen alueen välinen rajapinta, sauma, on yhdenlainen reuna, mutta reunat voivat olla myös kaupunkirakenteen katkaisevia esteitä, jotka vaikeuttavat kulkua. Tällaisia ovat esimerkiksi rautatie, valtatie, muuri tai vesistö. (Lynch 1960, 47.) Jalankulkua rajoittavat reunat on tärkeää panna merkille, jotta voidaan puuttua niiden negatiivisiin vaikutuksiin. Näistä esimerkkejä ovat turvatomiksi koetut alikulut ja tuuliset sillat, joilla jalankulkijat kävelevät autojen aiheuttaman melun ja pölyn keskellä. (Söderström 2012, 29.)

Alueet (Districts) ovat tunnistettavia kaupungin osia tai pienempiä naapurustoja, jotka erottuvat ympäristöstään esimerkiksi rakennusten, toimintojen tai sosiaalisen rakenteen ansiosta (Lynch 1960, 47, 66–67). Alueelle on tyypillistä, että se herättää mielikuvia asumisesta, tekemisestä ja ihmisistä. Alue voidaan havaita selvärajaisena tai hitaasti toiseen alueeseen vaihtuvana. Alueella on oma identiteettinsä ja asukkaat pystyvät kokemaan juuri tämän ympäristön omanaan. (Söderström 2012, 29–30.)

Solmukohdat (Nodes) eli noodit ovat Lynchin (1960, 47–48) mukaan pistemäisiä kaupungin toiminnallisia keskuksia. Näitä ovat esimerkiksi liikenteelliset solmukohdat, kuten liikenneterminaalit, tavaratalojen sisäänkäynnit, risteykset tai jalankulkijoiden suosimat aukiot. Söderström (2012, 28–30) kertoo Mäenpään (2005) kuvaavan solmukohdat otollisina alueina tuomaan esiin katuseurallisuuden. Mäenpään mukaan kaupungilla halutaan viettää aikaa omien tuttujen kanssa, mutta myös muiden ihmisten seuraaminen katukuvassa on suuri viihtyvyyttä lisäävä tekijä. Tämä selittää miksi vilkkaan jalankulkureitin varrella tuntuu mukavalta istahtaa kahvilan terassille tai torin penkille seuraamaan katuelämää (kuva 5).



Kuva 5. Torilla tavataan tuttuja ja katsellaan ohikulkijoita reitillä 9. Solmukohta on parhaimmillaan kauniina kesälauantaina. (Kuva: R. Sippola 2014.)

Maamerkit (Landmarks) ovat pistemäisiä, selvästi erottuvia kiinnekohtia kaupunkimaisemassa. Yleisesti näitä tarkastellaan ulkopuolelta toisin kuin solmukohtia, joihin kulkija astuu sisään. Maamerkit ovat merkityksellisiä paikallisen identiteetin kannalta. Ne ovat tunnettuja paikkoja, joiden avulla kaupungissa on helppo suunnistaa. (Lynch 1960, 48.) Maamerkki voi olla laaja harjuaalue tai ympäristöstään erottuva suuri rakennus, mutta myös pieni yksityiskohta, kuten suuri siirtolohkare tai vaikka kaupan julkisivu (Söderström 2012, 30).

4.5 Jalankulkijan huomioiva monipuolisuus- ja laatukriteeristö

Helsingin seudun alakeskuksia tarkastelevassa tutkimuksessa luotiin kaupunkiympäristön arviointia varten monipuolisuus- ja laatukriteeristö. Tutkimusraportin kirjoittaja Panu Söderström listaa kymmenen kohdan kriteeristössä niitä elementtejä, jotka ovat suomalaisessa kaupunkirakenteessa arkiliikkumisen kannalta tärkeitä ja joiden avulla voidaan yleistasolla sel-

vittää miten ympäristön monipuolisuus ja laatu toteutuvat tutkittavan kaupunkikeskuksen alueella. Arviointia suoritettiin kolmessa keskuksessa; Espoon Leppävaarassa, Helsingin Itäkeskuksessa ja Keravan keskustassa. (Söderström 2012, 49, 51–61.) Söderströmin mukaan menetelmän pohjana käytettiin Kevin Lynchin (1960) mielikuvamaisen elementtejä ja lisäksi muita kaupunkiympäristön laadun arvioinnin kriteeristöjä (Kenworthy 2009; Gehl 2010) sekä laajasti alan kirjallisuutta. Kriteeristön tuottaminen on osa laajempaa tutkimusta, jota Suomen ympäristökeskus tekee liittyen suomalaisten kaupunkiseutujen yhdyskuntarakenteen kehittämiseen (Söderström 2012, 9).

Kriteeristön muodostumiseen on vaikuttanut Jane Jacobsin ja Jan Gehlin edustama ajattelutapa, jossa katuelämän merkitystä painotetaan. Kriteeristö käsittelee ulkotiloja ja ympäristön laatua lähinnä jalankulkijan näkökulmasta. Alueelle voidaan tulla kyllä jollain kulkuvälineellä, mutta jalankulku on tässä ydinalueiden ensisijainen kulkumuoto. Suurten virkistysalueiden reitteihin kriteeristöä ei voida soveltaa, koska tässä tarkastelun kohteena on itse reitin lisäksi myös sitä ympäröivä rakennuskanta. (Söderström 2012, 50–51.)

Kohtien 4.5.1–4.5.10 otsikointi noudattaa Söderströmin (2012, 51–61) kriteeristön otsikointia. Viisi ensimmäistä arvioivat reitin monipuolisuutta lisääviä tekijöitä ja viisi viimeistä katu ympäristön fyysisiä elementtejä. Ympäristön tulee olla sekä toiminnallisesti monipuolinen että rakenteiltaan laadukas, jotta se sijoittuisi arvioinnissa hyvin (Söderström 2012, 51).

4.5.1 Pohjakerrosten aktiivisuus

Kriteeri toteutuu, kun katuun rajautuvien rakennusten pohjakerrokset tarjoavat runsaasti palveluja, joihin on suoraan sisäänkäynti katutilasta. Toiminnoista osa voi kesäisin laajeta katualueelle ja palveluita on saatavilla myös ilta- ja yöaikaan. Pohjakerrosten aktiivisuuteen voidaan rinnastaa katuun rajautuva avoin tila kuten tori, joka on aktiivisessa käytössä ja näin reittiä kulkevan jalankulkijan helposti koettavissa.

Kriteeri ei toteudu, jos pohjakerrosten palveluihin ei ole yhteyttä suoraan kadulta tai palveluja ei ole pohjakerroksissa lainkaan. (Söderström 2012, 52.)

4.5.2 Asuminen ja sosiaalinen valvonta

Kriteeri toteutuu, kun asuinhuoneistojen ikkunoita on kadulle tai aukiolle päin niin, että tapahtumien seuraaminen on mahdollista. Tässä yhteydessä huomioidaan vain 1.–3. kerrosten asuminen. Kadulle näkee myös joistain talojen ulkotiloista kuten etupihalta tai parvekkeilta. Gehlin (2010, 184) mukaan katutilan aktiivisuus lisääntyy, kun yhteydet sisä- ja ulkotilan välillä ovat hyvät.

Kriteeri ei toteudu, jos kadulle tai aukiolle ei näe asuin kerrosten ikkunoita. Sosiaalinen valvonta siis puuttuu. (Söderström 2012, 53.)

4.5.3 Sekoittunut rakenne

Kriteeri toteutuu, kun rakennuksissa on asuntojen lisäksi yksityisiä ja julkisia palveluja sekä työpaikkoja. Ympäristön rakennuskanta edustaa useita aikakausia. Söderström kertoo, että Jacobsin (1961) ja Kenworthy (1999) mukaan sekoittunut rakenne pitää alueen elävänä eri vuorokaudenaikoina, mikä lisää turvallisuutta ja tuo asiakaskuntaa paikallisille palveluille. Etäisyydet asumisen, palvelujen ja työpaikkojen välillä voivat tällaisessa järjestelyssä olla lyhyitä.

Kriteeri ei toteudu, jos rakennuksilla on alueella vain yksi käyttötarkoitus tai rakennukset edustavat kaikki samaa aikakautta. (Söderström 2012, 54.)

4.5.4 Visuaalinen monimuotoisuus ja kaupunkikulttuuri

Kriteeri toteutuu, kun rakennusten julkisivut ovat vaihtelevia ja kadun puolella on ikkunoita. Katutilaan tai aukiolle on sijoitettu taidetta, kuten veistoksia, patsaita tai tilataidetta. Kaupunkikulttuuri tai katutaide näkyy ympäristössä esimerkiksi julisteina, ilmoituksina tai kirjoituksina.

Kriteeri ei toteudu, jos katutila rajautuu aitoihin, joutomaahan tai yksitoikkoisen samanlaisina toistuviin rakennusten julkisivuihin. Söderström kuvaa Knoflacherin (1995) näkemystä, jossa visuaalisesti kiinnostava ympäristö houkuttelee ihmisiä kävelemään pidempiä matkoja kuin yksitoikkoiseksi koettu ympäristö. (Söderström 2012, 55.)

4.5.5 Toiminnalliset solmukohdat ja kohtaamispaikat

Kriteeri toteutuu, kun reitti kulkee vähintään yhden keskeisen solmukohdan kautta. Kevin Lynchin (1960, 102) mukaan solmukohdat eli noodit ovat ikään kuin kaupungin ankkuripisteitä, jotka erottuvat ympäristöstään paitsi visuaalisesti myös toiminnallisesti. Solmukohta on esimerkiksi tori tai muu aukio, jossa tapahtuu kohtaamisia. Se voi olla myös leikkipaikka, katukahvila tai penkkiryhmä. Suuria solmukohtia ovat vaikkapa liikenneterminaalit, tavaratalot ja huomattavat julkiset rakennukset. Gehl (2010, 141) tähdentää solmukohtien merkitystä reittien hahmottajina. Kun kävelyreitti kiertää usean solmukohdan kautta, muodostuu näiden kohtien ympärille erillisiä hahmotettavia alueita, mikä tekee reitin kiertämisen mielenkiintoiseksi ja saa matkan tuntumaan lyhyeltä.

Kriteeri ei toteudu, jos reiteillä ei ole yhtään keskeistä solmukohtaa tai toimintojen ja visuaalisen ilmeen rytmi ei muutu reitin varrella (Söderström 2012, 56).

4.5.6 Tilan mitoitus ja korttelirakenne

Kriteeri toteutuu, kun katutila tai aukio on jalankulkijan näkökulmasta sopivan tiivis. Korttelirakenne on helppo hahmottaa ja korttelit ovat lyhyitä, jolloin vierekkäisten katujen välillä on vaivatonta liikkua. Katujen ja aukoiden selkeä rajautuminen on myös tärkeää. (Söderström 2012, 57.)

Junttila (1995, 90) tuo esiin rajaavina elementteinä rakennusten lisäksi myös puu- ja pylväsrivit, pengerrykset, porrastukset, maastonmuodot ja ryhmiin sijoitetut kadunkalusteet.

Kriteeri ei toteudu, jos kadun tai aukion mitoitus on liian väljä, korttelirakenne vaikeasti hahmotettava tai korttelit ovat pitkiä, jolloin viereiselle kadulle ei voi kävellä lyhyttä reittiä (Söderström 2012, 57).

4.5.7 Jalankulun asema katutilassa

Kriteeri toteutuu, kun jalankulkijalle on varattu suuri osa katutilasta, autojen ajonopeudet ovat alhaisia ja kadun ylittäminen on turvallista ja helppoa. Jalankulkijan ehdoilla tapahtuva autoliikenne voidaan toteuttaa kaupungissa esimerkiksi Woonerf-periaattella rakennetuilla hidaskaduilla, jolloin kadulla liikkujille ei ole erotettu kadusta erillisiä tiloja. Kadun rakenteilla tuodaan esiin jalankulkijan määräävä asema. Gehl (2010, 111) kertoo tällaista tapaa sovelletun esimerkiksi Tanskassa.

Kriteeri ei toteudu, jos suurin osa tilasta on varattu autoliikenteelle ja pysäköinnille. Korkeat ajonopeudet ja kadun ylittämisen vaikeus ovat myös merkkejä jalankulkijan huonosta asemasta katutilassa. (Söderström 2012, 58.)

4.5.8 Jalankulkualueiden fyysinen laatu ja varustelu

Kriteeri toteutuu, kun kävelytilojen toteutuksessa on käytetty vaihtelevia ja laadukkaita materiaaleja ja alueet ovat hyvässä kunnossa. Tämä koskee myös kadunkalusteita kuten penkkejä, roskakoreja ja pysäkkikatoksia. Tasokkaat kalusteet houkuttelevat ihmisiä viivähtämään ympärillään. (Söderström 2012, 59.) Katujen, torien ja puistojen valaistus mahdollistaa alueiden käytön pimeänä vuodenaikana. Valaistus on tärkeä turvallisuustekijä ja sillä on suuri vaikutus viihtyisän kaupunkiympäristön muodostumiseen. (Junttila 1995, 56, 110.)

Kriteeri ei toteudu heikkotasoisilla ja huonokuntoisilla jalankulkualueilla. Kadunkalusteiden huono kunto tai liian vähäinen määrä estää myös kriteerin toteutumisen. (Söderström 2012, 59.)

4.5.9 Viherympäristö ja hulevesien hallinta

Kriteeri toteutuu, kun katutilassa on ympäristön viihtyvyyttä parantavaa kasvillisuutta. Monilajisuuden lisäksi kiinnitetään huomiota kasvillisuuden määrään ja kuntoon. Kasvillisuudella on suotuisa vaikutus pienilmastoon, alueen biologiseen monimuotoisuuteen, sadevesien imeytykseen ja melun vähentämiseen. Ainakin osa katujen hulevesistä imeytetään vettä läpäisevien pintojen kautta. Nämä pinnat voivat olla esimerkiksi kiveyksiä, reikälaattaa, sorapintaa tai nurmikkoa. Runsaasti epäpuhtauksia tai kemikaaleja sisältävillä alueilla ei käytetä läpäiseviä päällysteitä.

Kriteeri ei toteudu, jos istutukset luovat katutilaan turvattomuutta vaikkapa liiallisella peittävyydellä, jos istutusten taso on heikko tai niitä ei ole lainkaan. Vettä läpäisevien pintojen puuttuminen katutilasta estää kriteerin toteutumisen. (Söderström 2012, 60.)

4.5.10 Esteettömyys ja pyöräily

Esteettömyyden ja pyöräilyn kriteeri toteutuu, kun portaat, reunakivet tai kadun pinnoite ei rajoita kulkemista (Söderström 2012, 61). Junttilan (1995, 45) mukaan liikuntarajoitteisille suunniteltu katutila on usein miellyttävä myös muille käyttäjäryhmille. Jos annetaan mahdollisuus valita, jalankulkijat käyttävät mieluummin loivaa ramppia, kuin portaita (Gehl, 2010, 145). Keskeisillä paikoilla on varattu pyörille selkeää pysäköintitilaa ja ainakin joitain runkolukittavia telineitä. Sujuva pyöräilyverkosto on toteutettu jatkuvana ja risteykset ovat pyöräilijän kannalta sujuvia. (Söderström 2012, 61.) Vilkkaassa kaupunkiympäristössä pyöräily ja jalankulku pitää erottaa toisistaan vähintään selkeillä katumaalauksilla, jotta pyöräily ei muodostaisi turvallisuusriskiä (Junttila 1995, 54–55).

Kriteeri ei toteudu, jos lastenvaunujen kanssa tai pyörätuolilla on hankalaa kulkea katutilassa esimerkiksi portaiden, reunakivien tai kadun pinnoitteiden vuoksi. Pyöräilyä koskeva kriteeri ei toteudu, jos pyöräparkit puuttuvat tai katutilassa ei ole pyöräteitä tai pyöräkaistoja. (Söderström 2012, 61.)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

Opinnäytetyössä käytettiin kolmea eri tutkimusmenetelmää. Kartan ja oman kokemuksen perusteella suunnitellut reitit tutkittiin ensin empiirisesti maastokäyntien avulla. Sen jälkeen testiryhmä kiersi kaikki hyväksytyt reitit, mittasi halutut tiedot sykemittarien avulla ja kirjasi ylös tärkeäksi kokemiaan havaintoja. Kolmas tutkimusmenetelmä oli kävelykuntoilua koskeva kysely, joka toteutettiin otantajoukolle standardoidulla kyselylomakkeella. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää mitkä asiat motivoisivat kaupungin asukkaita liikkumaan lähiympäristössään.

5.1 Reittien etsiminen

Työn tavoitteena oli löytää Hämeenlinnan nykyisestä kaupunkirakenteesta kävelykuntoiluun sopivia melko lyhyitä reittejä, jotka ovat miellyttäviä, sopivat eri käyttäjäryhmille ja sijaitsevat lähellä kotia. Tutkittu alue sijaitsee Vanajaveden länsipuolella Hämeenlinnan keskustan tuntumassa. Kaupungin itäpuolinen osa jätettiin pois tästä tutkimuksesta, jotta alue ei muodostuisi liian laajaksi.

5.1.1 Tavoite ja lähtötilanne

Kolme vuotta sitten kaupunkiin muuttaneena olen katsellut ympäristöä avoimin mielin. Tänä aikana käyttämäni ulkoilureitit toimivat tutkimuksessa lähtökohtana. Lisäksi kartan avulla on etsitty lukuisia uusia reittejä, joista osa on hyväksytty mukaan projektiin.

Kaikki maastotutkimukset eivät suinkaan tuottaneet toivottua tulosta, vaan löytyi myös risuisia, rumia, meluisia ja mitäänsanomattomia ympäristöjä, joiden läpi reittejä ei voinut merkitä kulkemaan. Pyrkimyksenä oli löytää suhteellisen tasaisia reittejä, mutta alueen topografia teki tehtävästä haasteellisen. Muutamassa kohdassa etsittiin pääreitit rinnalle vaihtoehtoinen reitti, koska haluttiin antaa mahdollisuus kiertää jyrkkä mäki tai epätasainen pinta.

5.1.2 Hyväksytyt reitit

Lopulliseen reittikarttaan otettiin ne reitit, joille alkoi muodostua selkeitä teemoja. Kunkin reitin varrelta piti löytyä teemaan liittyviä vaihtelevia ympäristöjä niin, että reittien kulkeminen olisi motivoivaa muutenkin kuin vain kuntoilun kannalta. Reittivalintaan vaikuttivat omat subjektiiviset mieltymykseni. Näitä olivat esimerkiksi muuta ympäristöä alhaisempi melutaso ja vähäisempi liikenne, metsäisyys, maisema, kasvillisuus, eläimistö, kaunis arkkitehtuuri, ihmisen mittakaavan mukainen kaupunkitila, toiminnallisuus ja elävä kaupunkikuva. Reittien tuli olla helposti saavutettavia, mieluiten niin, ettei kohteeseen liikkumiseen tarvittaisi autoa. Parhaimmillaan kävelylenkin voisi aloittaa suoraan kotiovelta. Reittien tuli siis sijaita asutuksen tuntumassa. Etäisyys reitiltä toiselle haluttiin pitää lyhyenä, noin puolen kilometrin mittaisena, mikä houkuttelisi yhdistämään vierekkäisiä lenkkejä toisiinsa ja näin pidentämään kuljettavaa matkaa. Kaikkien reittien tuli yhdessä muodostaa tutkitulle alueelle kattava kävelyreittien verkosto.

Vaihteleva kaupunkirakenne antoi mahdollisuuden löytää inspiroivia ja toisistaan poikkeavia alueita. Rakennetussa ympäristössä kulkevia reittejä etsittiin keskustan ruutukaava-alueelta, autokauppaan keskittyneeltä kaupan alueelta, sekä pientalo- ja kerrostaloalueilta, joita lukuisat hoidetut puistot ja leikkipuistot nivovat toisiinsa. Kaupunginpuisto, harjumaasto ja haja-asutusalueen peltomaisemat tarjosivat mahdollisuuden löytää metsän tuntua, luontokokemuksia ja kauas aukeavia maisemia. Reittien varrelta otettiin kuvia eri vuodenaikoina (kuva 6).



Kuva 6. Reitti 1 vie kävelijän Myllymäen viehättävälle puutaloalueelle. Kavereita on taas mukava nähdä, kun koulu on alkanut. (Kuva: R. Sippola 2014).

Reittien etsiminen toteutettiin pääsääntöisesti syksyn 2013 ja kevään 2014 aikana. Hyväksytyt reitit numeroitiin ja merkittiin tässä vaiheessa tussilla Hämeenlinnan kaupunki- ja seutukarttaan, jota jaettiin ilmaiseksi kaupungin infopisteessä. Kartta on myös saatavissa opaskartan nimellä internet-karttapalvelusta <http://kartta.hameenlinna.fi>. Tätä karttaa käytettiin myöhemmin hyväksi, kun reittejä testattiin testihenkilöiden avulla.

5.2 Reittien testaaminen testiryhmällä

Reittien testaaminen tehtiin syksyllä 2014. Kaikilta reiteiltä haluttiin tietää kiertämiseen käytetty aika, kulutetut kilokalorit ja keskisyke. Lisäksi merkittiin päivämäärä ja vallinneet sääolosuhteet. Testaajat ohjeistettiin kävelemään reitit reippaalla vauhdilla niin, että kävellessä tulee hiki ja ylämäissä vähän hengästyy. Lihasten saattamista maitohapoille tuli välttää. Tulosten kirjaamista varten tehtiin vastauslomake (liite 2). Halutessaan testaaja saattoi kertoa myös huomioita reittien varrelta ja sijoittaa tarvittaessa huomioimansa kohteet annettuun mustavalkoiseen karttaan. Jokainen testaaja sai vastauslomakkeen lisäksi värillisen, A4-kokoisen laminoidun kartan, johon reitit oli merkitty ja numeroitu. Reitit ja ohjeet käytiin jokaisen testaajan kanssa läpi vielä suullisesti, kun kartta ja vastauslomake luovutettiin. Aikaa reittien kiertämiseen annettiin syyskuusta marraskuun loppuun.

Tietojen tallentamiseen testaajat käyttivät omia laitteitaan. Käytössä oli Polarin ja Suunnon sykemittareita, sekä matkapuhelimen ja sykevyön yhdistelmä. Koehenkilöt olivat iältään 25–58-vuotiaita. Testituloksia pyydettiin 30.11.2014 mennessä ja tulosten palautusaikaa jatkettiin tästä vielä kahdella viikolla.

5.2.1 Ongelmat

Mittausvälineiden saatavuus rajoitti sopivien testihenkilöiden löytämistä. Testaajiksi lupautui yhdeksän henkilöä, joista lopulta seitsemän toimitti tulokset. Osa testaajista ei kiertänyt kaikkia reittejä, joten aivan jokaisesta reitistä ei saatu yhtä montaa tulosta. Tällä ei sinänsä ollut vaikutusta lopulliseen tulokseen, koska keskiarvo laskettiin saaduista tuloksista.

Vaikka testaajille annettiin kirjalliset ohjeet karttoineen ja tehtävä käytiin vielä suullisesti läpi, tapahtui reittien kiertämisessä joitain väärinkäsityksiä. Muutama testitulostulos selvitettiin testaajan kanssa puhumalla, kaksi testitulosta uusittiin kävelemällä reitit uudelleen ja yksi todennäköisesti väärä tulos jätettiin huomioimatta tulosta laskettaessa.

Yksi testihenkilöistä oli kiertänyt reittejä lastenrattaiden kanssa, joten hänen tuloksensa eivät olleet vertailukelpoisia muiden kanssa. Nämä tulokset jätettiin pois yhteistuloksesta. Erikseen voidaan kuitenkin todeta, että yhteistulokseen verrattuna lastenrattaita työntävällä kalorienkulutus suunnilleen kaksinkertaistui niillä reiteillä, joilla oli paljon korkeuseroja. Muilla reiteillä kalorien kulutus oli noin puolet suurempi kuin muilla testihenkilöillä keskimäärin.

5.3 Kyselytutkimus

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta ja siitä lähinnä postikyselyä vastaavaa muotoa, jossa kyselylomake jaetaan tutkittaville ja he toimittavat sen takaisin tutkijalle, kuitenkin tutkijaa tapaamatta. Kyselyssä laaditaan standardoitu kyselylomake, joka esitetään samansisältöisenä kaikille kyselyn kohdehenkilöille. Kaikki kohdehenkilöt yhdessä muodostavat otoksen, joka taas edustaa näytettä tietystä suuremmasta perusjoukosta. (Hirsjärvi ym. 1997/2013. 193–196.)

Ennen tietojen syöttöä tietokoneelle, saadut vastauslomakkeet tarkistetaan siltä varalta, että niissä olisi selkeitä virheitä tai puutteita, jotka voisivat johtaa lomakkeen hylkäämiseen. Toisaalta tietoja voidaan myös täydentää, jos vastaajaan saadaan otettua yhteyttä. Lopulta lomakkeet järjestetään tiedon tallentamista varten. Tässä vaiheessa sanalliset vastaukset koodataan numeerisiksi. Kun kysely on tehty strukturoidulla lomakkeella, jossa on täsmälliset kysymykset ja vastauksia varten monivalintavaihtoehdot, voidaan aineiston analyysiin ryhtyä heti kun tiedot on saatu syötettyä taulukkolaskentaohjelmaan. (Hirsjärvi ym. 1997/2013. 221–224.)

5.3.1 Tutkimusongelma ja alaongelmat

Kyselyn päätavoitteena oli selvittää miten kaupunkilaisia voisi houkutella harrastamaan kävelykuntoilua. Liikunnan tuoman hyödyn ei uskottu yksinään kannustavan liikkeelle lähtemiseen.

Lisäksi tutkimuksessa kysyttiin tekeekö vastaaja nykyisin kävelylenkkejä, kuinka pitkiä ne ovat ja löytyykö sopivia reittejä läheltä kotia. Kysyttiin

myös innostaisiko informatiivinen reittikartta lähtemään liikkeelle ja mitä tietoa tällaisessa kartassa arvostettaisiin. Tiedusteltiin miten vastaajat kokevat metsän ja puiston, sekä toisaalta rakennetun kaupunkikohteen kävely-ympäristönä. Liikenteen aiheuttamasta äänestä kysyttiin erikseen. Kyselyllä tutkittiin myös onko kaupunkilaisilla tietoa yleisistä kävelyliikunnan terveysvaikutuksista.

5.3.2 Kyselylomake

Kyselylomake pyrittiin pitämään helppolukuisen, lyhyenä ja loogisesti etenevänä. Kysymykset esitettiin täsmällisesti. Kyselylomake testattiin kahdella henkilöllä ennen kyselyn toteuttamista. Tällä haluttiin tutkia mahdollisuutta ymmärtää kysymykset väärin. Kysymyksiä oli 13 kappaletta ja ne olivat muodoltaan pääsääntöisesti strukturoituja, suljettuja eli monivalintakysymyksiä. Mukana oli kaksi väittämää ja yksi sekamuotoinen, osittain avoin kysymys. Tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen ja vastauksen mitta-asteikot luokittelevia, suhteasteikollisia tai järjestysasteikollisia. Tulokset piti siis taulukkoon laittaessa koodata, koska ne eivät antaneet suoraan numeerisia arvoja, jotka sallisivat yhteen- ja vähennyslaskun tai kertomisen ja jakamisen.

Kyselylomake esitettiin 8.9.2014 Hämeenlinnan kaupungille, jota edustivat palaverissa LANUEL tilaajayksikön tilaajapäällikkö Päivi Joenmäki ja Yhdyskunta-, ympäristö- ja rakentamispalvelujen tilaajayksikön tilaajapäällikkö Jenni Sabel. Kaupunkilaisia edustavaksi otosjoukoksi valittiin tutkittavan alueen ytimessä sijaitsevan taloyhtiön As Oy Torikatu 24:n asukkaat. Kerrostalon asukkaille jaettiin 49 kappaletta kyselylomakkeita 8.9. Koska kyselyn haluttiin herättävän mielenkiintoa ja vastauksia tarvittiin riittävästi, kyselyyn liitettiin 20 euron lahjakortin arvonta läheiseen pizzeriaan. Vastaajat saivat halutessaan kirjoittaa lomakkeeseen nimensä ja puhelinnumeron ja osallistua arvontaan. Alkuperäisten kyselylomakkeiden (liite 3) lisäksi jaettiin 30 muistutustekstillä varustettua kyselylomaketta 17.9. Vastaukset palautettiin taloyhtiön palautelaatikkoon ja arvonta suoritettiin talonmiehen avustuksella 19.9. Voittajalle ilmoitettiin tuloksesta puhelimitse. Hänen suostumuksellaan tulos kerrottiin myös taloyhtiön ilmoitustaululla.

Vastauksia saatiin kahden viikon aikana 28 kappaletta. Vastausprosentti oli 57. Tiedot syötettiin Excel-tilukkolaskentaohjelmaan jatkokäsittelyä varten.

5.3.3 Vastausten käsittely

Vastausten käsittelyä varten kysymyslomakkeen kaikki vastausvaihtoehdot koodattiin, jotta tieto voitiin syöttää taulukkolaskentaohjelmaan. Koodina käytettiin juoksevaa numerointia, joka alkoi aina alusta seuraavan kysymyksen kohdalla. Kysymyksissä 7 ja 10 käytettiin apuna lisäksi kirjaimia. Koodattua kysymyslomaketta tarvittiin paitsi tietojen syöttämiseksi laskentaohjelmaan, myös saatujen vastausten muuttamisessa takaisin selkokielelle.

Aineisto järjestettiin niin, että miesten ja naisten vastaukset saatiin erikseen. Tiedot syötettiin Koodatut vastaukset -taulukkoon, jossa sarakkeiden otsikoiksi tulivat kysymykset numerojärjestyksessä ja jokaisen vastaajan vastaukset tulivat omille riveilleen. Miesten ja naisten vastaukset erikseen, sekä kaikki vastaukset yhteensä syötettiin omina ryhminään niin, että tuloksia voitaisiin haluttaessa verrata toisiinsa.

Koodatut vastaukset -taulukosta tiedot siirrettiin Yhteenvetotaulukkoon LASKE.JOS -laskentakaavalla. Kaavan avulla saatiin selville montako kappaletta ykkösellä, kakkosella, kolmosella tai nelosella koodattuja vastauksia annettiin esimerkiksi kysymykseen 3: "Kuinka usein teet kävelylenkkejä?" Miesten ja naisten vastaukset sekä kaikki vastaukset yhteensä käsiteltiin jälleen erikseen myöhempää käyttötarkoitusta ajatellen. Yhteenvetotaulukossa sarakkeiden otsikoiksi tulivat kysymykset ja riveille syötettiin koodatut vastaukset kukin numero omalle rivilleen.

Viimeiseksi vastauksista tehtiin kysymyksittäin selkokieliset pikkutaulukot. Näistä taulukoista tuotettiin graafiset esitykset.

5.3.4 Kyselyn reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksessa on tarkoitus tuottaa luotettavaa eli reliabelia tietoa. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimus toistettaessa antaisi samoja tuloksia kuin ensimmäinen tutkimus. Lisäksi tutkimuksen pitää olla myös pätevä eli validi, jolloin sillä saadaan vastauksia juuri niihin asioihin, joihin tutkija on vastauksia halunnut. Tutkimuksessa on pyrittävä minimoimaan virheet ja tutkimuksen eri vaiheiden toteuttaminen on kerrottava huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 1997/2013, 231–233.)

Kyselytutkimuksen vaiheet selitetään opinnäytetyössä tarkasti. Vastaajille annettiin kaksi viikkoa aikaa kyselylomakkeiden täyttämiseen, jolloin he pystyivät valitsemaan itselleen sopivan ajankohdan vastausten antamiseen. Tällä pyrittiin välttämään kiireessä annettuja harkitsemattomia vastauksia. Mikäli kysely toistettaisiin, saataisiin todennäköisesti hyvin paljon samoja vastauksia kuin ensimmäisellä kerralla. Toisaalta ihmiset saattavat muuttaa mieltään, joten tuloksen toistettavuus eli reliabiliteetti ei voi olla 100 %.

Kyselytutkimuksessa pyrittiin väärinymmärtämisen mahdollisuus minimoimaan muotoilemalla kysymykset selkeiksi ja antamalla valmiita vastausvaihtoehtoja. Joitain vastausvaihtoehtoja vielä tarkennettiin lisäselityksellä. Kyselylomake testattiin kahdella koehenkilöllä ennen varsinaista kyselyn toteuttamista.

6 TULOKSET

6.1 Kävelyreittien verkosto Hämeenlinnan länsipuolelle

Reittien etsinnän tuloksena löytyi kymmenen teemoiltaan vaihtelevaa kävelyreittiä. Reiteistä puhutaan tässä opinnäytetyössä numeroilla 1–10, mutta niille on annettu myös kuvaavat nimet, jotka löytyvät liitteenä olevista kartoista ja reittikuvauksista. Kaikki tutkimuksen tuloksena syntyneet reitit muodostavat yhdessä Hämeenlinnan Kaloripuiston.

Kaksi reiteistä vie kulkijan maaseutumaiseen peltomaisemaan, neljä reittiä hyödyntää vahvasti harjualueiden monimuotoisia taajamametsiä. Vanhan, puutalovaltaisen asuntoalueen rauhallinen tunnelma leimaa Myllymäkeen sijoittuvaa reittiä, kun taas Kaurialan alueen reitti yhdistelee sujuvasti erilaisia asuntoalueita, autokaupan alueita, urheilualueita sekä lukuisia puistoja ja leikkipuistoja. Tunnelma tiivistyy ja toiminnot lisääntyvät ydinkeskustan reitillä, joka tarjoaa kaupungin sykkeen vastapainona myös viihtyisiä, korkean hoitotason puistoja ja rantamaisemia. Viimeinen reitti lähtee historiallisen Hämeen linnan vallihaudan kupeesta kohti vehreää Kaupunkipuistoa, missä huvimajat ja upeat järvinäkymät luovat mahtavat puitteet vaikkapa koko perheen retkelle.

Useimmat reitit ovat 3–4 kilometriä pitkiä, mikä on sopiva matka aloittelevalle kuntoilijalle. Kun kunto kohoo, voi vierekkäisiä reittejä yhdistää helposti, sillä niiden väliin jäävä siirtymämatka on yleisesti vain noin puoli kilometriä. Asutuksen välittömässä läheisyydessä sijaitsevien reittien saavutettavuus on hyvä ja useimmat niistä sopivat myös lastenrattaiden kanssa kulkemiseen. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt karttamateriaali ja yksityiskohtaiset reittikuvaukset valokuvineen antavat hyödyllistä ja mielenkiintoista tietoa kaikista reiteistä.

6.1.1 Reittien kuvaukset

Reiteistä on kirjoitettu reittikuvaukset mielikuvia herättävällä tyyllillä, koska kohderyhmänä on tavalliset kaupunkilaiset. Reittejä on kuvailtu sekä yleisesti että yksityiskohtaisesti. Pyrkimyksenä on herättää kaupunkilaisissa halua tutustua omaan lähiympäristöönsä ja nähdä se mielenkiintoisena eri näkökulmista tarkasteltuna. Kaikille reiteille on annettu kuvaava nimi. Jokaisen reitin kohdalla kerrotaan kiertämiseen kuluva aika, reitin pituus ja keskimääräinen kilokalorien kulutus. Lisäksi mainitaan onko reitti valaistu ja voiko sen kiertää lastenrattaiden kanssa. Monipuoliset reittikuvaukset ja valokuvat löytyvät liitteestä 4.

Suomalaiset kaipaavat talven pimeyteen aurinkoa ja kesän kuumuuteen viilentävää varjoa. Alla luetellaan ne alueet, jotka vastaavat parhaiten tähän kysyntään. Seuraavat alueet ovat aurinkoisia talvella:

- Reitti 1: Puisto Myllymäen päällä.
- Reitti 3: Peltokohdat.
- Reitti 4: Pollentie.

- Reitti 5: Matka Rengontieltä Jukolan koululle.
- Reitti 6: Matka Ahveniston hautausmaalta Marssitien alkuun.
- Reitti 9: Linnanpuisto osittain.
- Reitti 10: Tampereentie kasarmialueen vieressä.

Varjoisia ja viileämpiä alueita löytyy puiden ja rakennusten varjostamilta osuuksilta, joita on seuraavilla reiteillä:

- Reitti 1: Ulkoilureitti ylhäällä metsässä.
- Reitti 2a: Metsäinen osa.
- Reitti 2b: Koko reitti.
- Reitti 3: Harjulla kulkeva osa reittiä.
- Reitti 4: Hovilantien metsäinen osa.
- Reitti 5: Harjulla kulkeva osa reittiä ja Rapamäentie.
- Reitti 6: Kaikki metsässä kulkevat osat reittiä.
- Reitti 7: Koko metsäinen reitti paitsi uimaranta.
- Reitti 8: Vanhan hautausmaan puisto, Brahenkadun koivukuja, puisto Puhelinkadun päässä osittain, Urheilupuisto.
- Reitti 9: Palokunnankadun ja kävelykadun eteläpuoli, rantareitti suurten puiden kohdalla satamasta Linnan leikkipuistolle, Kustaan III:n katu osittain, Sibeliuspuisto.
- Reitti 10: Rantareitti kasarmin takana ja koko Kaupunginpuiston alue Tampereentielle asti.

6.1.2 Reittien kartat

Tutkimuksen tuloksena tuotettiin Hämeenlinnan Kaloripuiston yleiskartta ja 4 kappaletta reittikohtaisia karttoja. Pohjakarttana käytettiin Hämeenlinnan kaupungin opaskarttaa. Yleiskartta näyttää kaikki numeroidut reitit ja niiden väliset siirtymäreitit. Joillain osuuksilla merkittiin myös vaihtoehtoinen reitti, koska haluttiin antaa mahdollisuus kiertää jyrkkä mäki, valita valaistu reitti tai haluttiin näyttää jotain mielenkiintoista reitin varrella. Yleiskartan reunoille lisättiin jokaiselta reitiltä valokuva ja tieto reitin pituudesta, kiertoajasta ja keskimäärin kuluvista kaloreista. Yleiskartta on mittakaavassa 1:20 000 ja se löytyy A3-koossa liitteenä 6.

Reittikohtaiset kartat (liite 5) ovat edellistä tarkempia ja ne osoittavat reittien varrella olevia mielenkiintoisia kohteita ja näkymiä sekä tuovat esiin mahdollisesti hankalia kohtia, kuten jyrkkiä mäkii. Oman kodin sijainti suhteessa merkittyihin reitteihin on helppo paikantaa, koska pohjana käytetyn opaskartan tarkkuus riittää tuomaan esiin katujen nimet. Tieto pysäköintipaikoista helpottaa autolla kulkevia käyttäjäryhmiä, kuten lapsiperheitä, vanhuksia ja liikuntarajoitteisia. Karttoihin merkittiin esimerkiksi seuraavia kohteita:

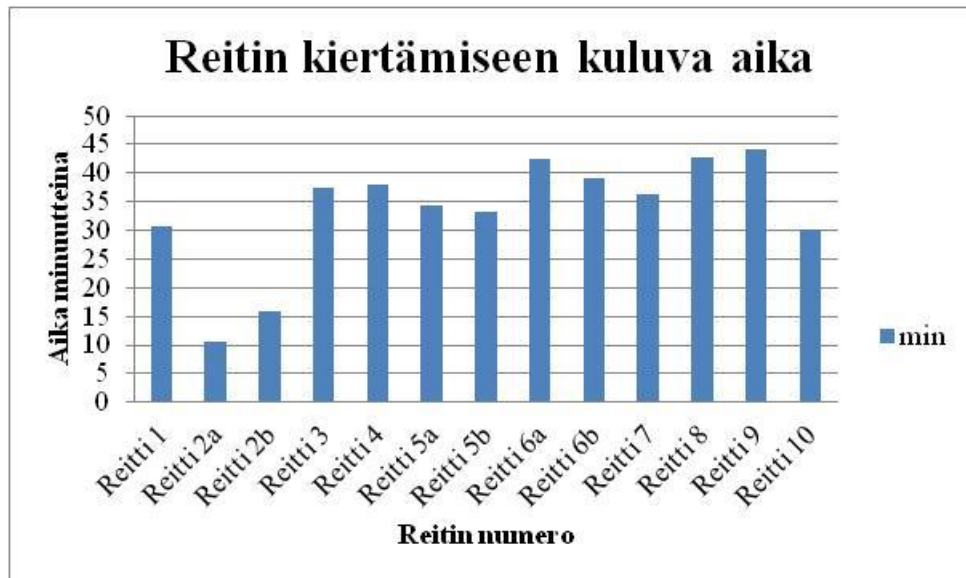
Taulukko 3. Merkityt käyntikohteet innostaisivat kyselyn mukaan asukkaita käyttämään reittejä, joten niitä lisättiin karttoihin.

Reittikohtaisiin karttoihin merkittyjä kohteita	
Uimaranta	Kivijalkakauppoja
Sorakenttä	Kahvila tai lounasravintola
Urheilukenttä	Elintarvikekauppa
Koulun kenttä/leikkipaikka	Kioski
Leikkipaikka	Tori
Nuotiopaikka	Kirjasto
Matonpesupaikka	Hämeen linna
Ratsastustalli	Huvimaja
Ulkokuntoiluvälineet	Näkymä
Pysäköintipaikka	Jyrkkä mäki

6.2 Testiryhmän tulokset reiteiltä

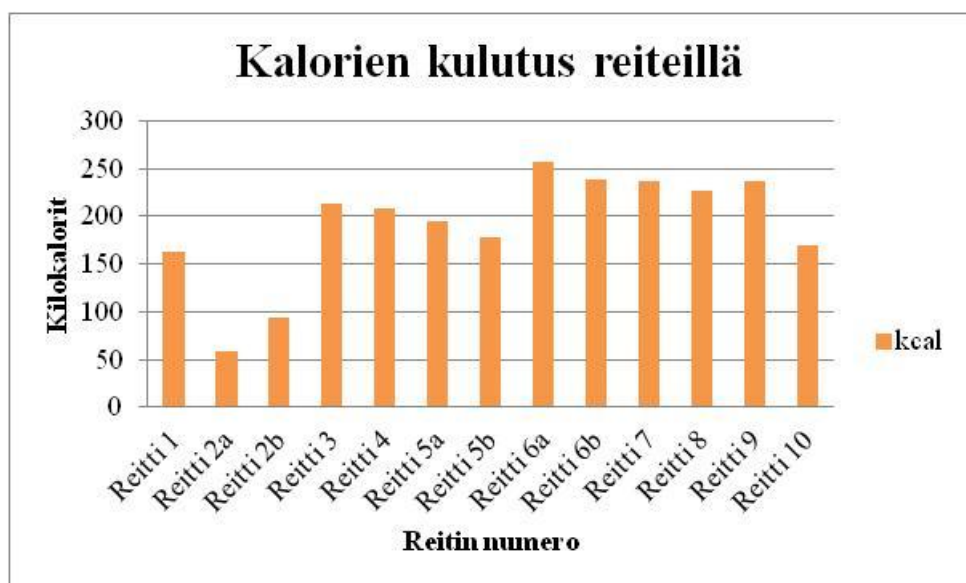
Vastauslomakkeisiin kirjatut tulokset syötettiin taulukkolaskentaohjelmaan. Sarakkeiden otsikoiksi tulivat tutkittavat muuttujat; minuutit, kilokalorit ja keskisyke. Kukin reitti muodosti oman ryhmänsä, jonka alle kirjattiin testihenkilöiden tulokset. Tuloksista laskettiin keskiarvot jokaiselle reitille. Saadut keskiarvot siirrettiin yhteenvetotaulukkoon ja sen perusteella tuotettiin graafiset esitykset.

Aika, joka reitin kiertämiseen meni, vaihteli reitin pituuden mukaan 11 minuutista 44 minuuttiin. Noin kilometrin mittaiset, aivan vierekkäin Hattelmalan harjun tuntumassa sijaitsevat 2a ja 2b ovat lyhyimmät reitit. Niillä kului aikaa keskimäärin 11 ja 15 minuuttia. Eniten aikaa käytettiin hie-
man yli neljän kilometrin reiteillä 8 ja 9, joista ensimmäinen on Kaurialas-
sa ja toinen ydinkeskustassa. Kahta lyhintä reittiä lukuun ottamatta kierto-
ajat sijoittuivat välille 30–44 minuuttia ja reittien pituudet kolmen ja nel-
jän kilometrin tuntumaan. UKK-instituutti suosittelee viikon aikana 2 h 30
min kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa, kuten kävelyä (UKK-instituutti
2014b). Jotta tähän päästäisiin, pitäisi viikon aikana kiertää reitin pituu-
desta riippuen 4–5 reittiä. Moni kuitenkin kävelee kotoa vähän matkaa
päästäkseen reitille, jolloin jo 3–4 kertaa viikossa voisi olla riittävä määrä
kävelyliikuntaa. Reittien kiertämiseen keskimäärin kuluneet ajat on esitet-
ty kuviossa 1.



Kuvio 1. Seitsemän hengen ryhmä testasi syksyllä 2014 paljonko aikaa kului kunkin Kaloripuiston reitin kiertämiseen. Kuvio esittää tulosten keskiarvoja.

Kalorien kulutus oli vähäisintä lyhyillä reiteillä, mutta suurin kalorien kulutus ei yllättäen osunutkaan pisimmälle ydinkeskustan reitille. Eniten kaloreja kului Ahveniston harjun maastossa mutkittelevalla reitillä 6a. Paitsi että korkeuserot ovat huomattavat, on reitillä useita nousuja ja laskuja. Olympiavuoden 1952 maastojuoksureitin yksi osuus sijaitsee tällä reitillä. Suurimmalla osalla reiteistä kalorien kulutus oli keskimäärin 200 kilokalorin tuntumassa. Kalorien kuluminen näytti olevan hyvin yksilöllistä. Vaikka kaksi henkilöä kiersi yhdessä samat reitit, kulutti toinen heistä kaikilla reiteillä vähemmän kaloreita, vaikka keskisyke oli korkeampi kuin toisella testaajalla. Saadut tulokset kalorien kulutuksen osalta ovat siis vain suuntaa antavia. Reittejä kierrettäessä keskimäärin kulutetut kalorimäärät on esitetty kuviossa 2.



Kuvio 2. Keskimääräiseen kilokalorien kulutukseen vaikutti paitsi reitin pituus myös reitin mäkiisyys tai tasaisuus.

Keskisykkeiden keskiarvot olivat reitin vaativuudesta riippuen 107–120 lyöntiä minuutissa. Pisimmällä ydinkeskustan reitillä 9 tuloksena oli alhaisin syketaso. Syynä on ehkä se, että maastossa on vain muutamia nousuja ja laskuja, jotka nekin ovat hyvin loivia. Keskusta-alueen monien virikkeiden tahaton tarkastelu ja liikenteen väistämisestä aiheutunut odottelu liikennevaloissa ja muutoinkin teitä ylittäessä todennäköisesti laski keskisykettä. Korkein keskisyke saavutettiin Ahvenistonjärven ympäri kiertävällä reitillä 7, jolla on useita jyrkkiä nousuja ja laskuja. Kunnan kohottamiseen tällainen vaihteleva maasto sopii tasaista maastoa paremmin. Reittejä kiertäneiden henkilöiden keskisykkeistä lasketut keskiarvot näkyvät kuviossa 3.



Kuvio 3. Mäkisillä reiteillä 2a, 6a, 7 ja 10 keskisykkeet nousivat korkealle.

6.3 Kyselytutkimuksen tulokset

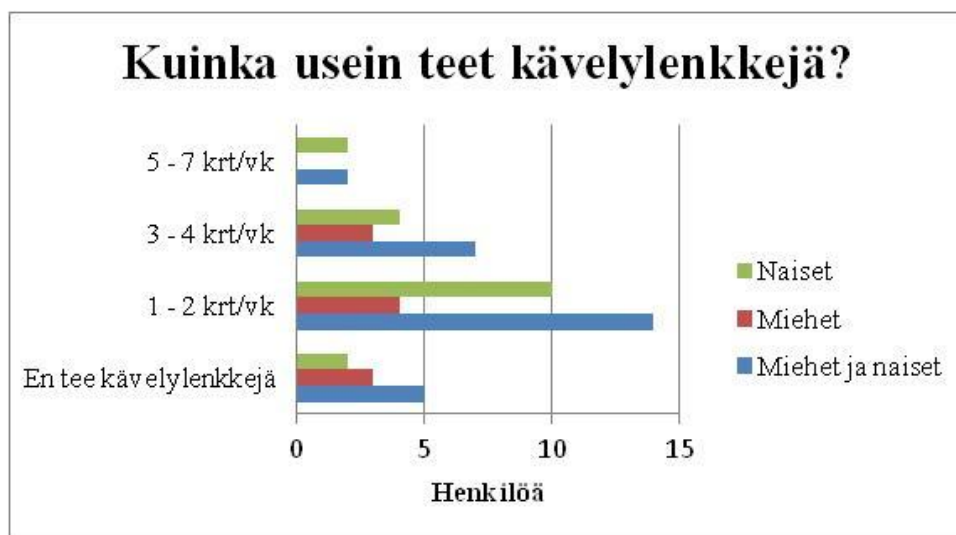
Kyselytutkimuksen vastausprosentti 57 oli erittäin hyvä. Jaetuista 49 kyselylomakkeesta 28 palautettiin täytettyinä. Kysely toteutettiin tutkimusalueen keskivaiheilla sijaitsevassa taloyhtiössä. Saadut tulokset antoivat hyvää tietoa tulevan kävelyreitistön kiinnostavuudesta ja mahdollisesta käytöstä. Koska yli puolet vastaajista edusti ikäryhmää 26–40-vuotiaat ja muita ikäryhmiä edustavia henkilöitä oli hyvin vähän, päätettiin vertailla vain miesten ja naisten antamia vastauksia keskenään. Eri ikäryhmien antamien vastausten vertailu olisi vaatinut nyt toteutettua kyselytutkimusta suuremman otannan. Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma esitetään kuviossa 4.

Kyselyyn vastanneista 28 henkilöstä 10 oli miehiä ja 18 naisia. Yli puolet vastaajista oli iältään 26–40-vuotiaita. Seuraavaksi eniten saatiin vastauksia 41–55-vuotiailta ja 19–25-vuotiailta, mutta kummankin ryhmän osuus oli vain vähän yli kymmenen prosenttia kaikista vastauksista. Muita ikäryhmiä edusti vain 1–2 vastaajaa. Kahdella vastaajalla oli liikuntarajoite. Toisen liikuntamahdollisuuksia rajoitti pieni vauva, toinen ei ilmoittanut rajoitteen laatua.



Kuvio 4. Kävelykuntoilua koskevaan kyselytutkimukseen syyskuussa 2014 vastanneiden henkilöiden ikäjakauma.

Sekä miehet että naiset ilmoittivat löytävänsä helposti itselleen sopivia reittejä. Suurin osa teki kävelylenkkejä kuitenkin vain 1–2 kertaa viikossa. Miehistä 30 % ei tehnyt kävelylenkkejä lainkaan ja toiset 30 % teki lenkkejä 3–4 kertaa viikossa. Naisista 11 % ei tehnyt kävelylenkkejä lainkaan, mutta toisaalta saman verran teki lenkkejä jopa 5 - 7 kertaa viikossa. Viikon aikana 3–4 kertaa liikkuvia oli naisista 22 %. Miesten ja naisten viikoittaisten kävelylenkkien määrä on esitetty kuviossa 5.



Kuvio 5. Viikoittaisten kävelylenkkien määrä kyselyyn vastanneilla miehillä ja naisilla.

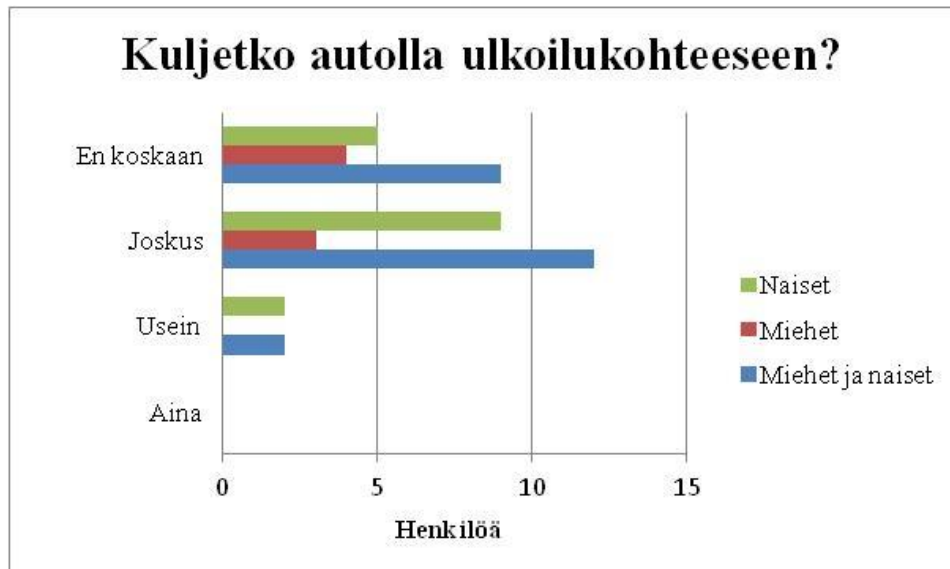
Suosituin kävelylenkin pituus oli miehillä 4–6 kilometriä. Naisilla suosituimman matkan tasapisteet jakoivat 4–6 kilometrin sekä 2–3 kilometrin lenkit. Alle kolmen kilometrin kävelylenkkejä harrasti miehistä 24 % ja naisista 35 %. Miehet kävivät yli 6 kilometrin kävelylenkeillä enemmän kuin naiset. Tulokset on esitetty kuviossa 6.



Kuvio 6. Kävelylenkkien pituus vaihteli hyvin paljon. Eniten käytiin 4–6 kilometrin mittaisilla lenkeillä.

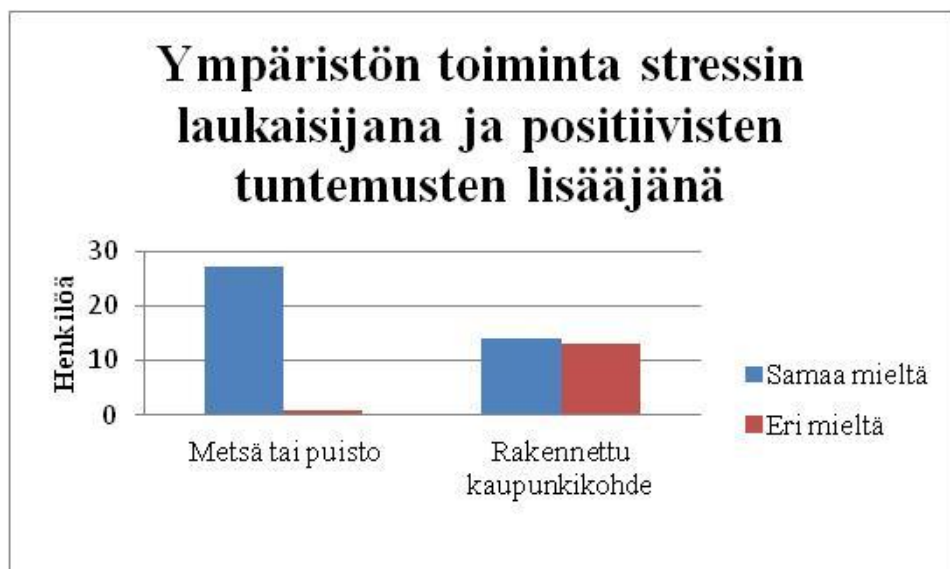
Kävelykuntoilua aloittavalle sopiva kävelymatka olisi keskimäärin miesten mielestä yli 4 kilometriä, kun taas naiset ehdottivat 3–4 kilometriä. Keskiarvoksi muodostuu 3–4 kilometrin lenkki, koska naisia on vastaajissa enemmän kuin miehiä. Lähiseudun kävelyreittejä kertova kartta innostaisi kävelykuntoilun aloittamiseen jopa 83 % naisista. Miehillä mielipiteet puolesta ja vastaan jakaantuivat tasan.

Naiset kulkivat miehiä useammin ulkoilukohteeseen autolla (kuvio 7). Miehistä 57 % ei käytä autoa ja 43 % käyttää autoa joskus mennessään ulkoilukohteeseen. Naisilla vastaavat luvut olivat 31 % ja 56 %. Naisista 13 % käytti autoa usein. Kukaan ei ilmoittanut kulkevansa aina ulkoilukohteeseen autolla. Keskiarvon mukaan 49 % kulkee joskus ulkoilukohteeseen autolla.



Kuvio 7. Kyselyyn vastanneista 28 henkilöstä hieman alle puolet ajoi joskus autolla ulkoilukohteeseen. Monilla auton käyttö ei kuulunut ulkoilukokemukseen.

Koehenkilöiltä kysyttiin, kokevatko he metsän tai puiston ja toisaalta rakennetun kaupunkikohteen stressin laukaisijana ja positiivisten tunteiden lisääjänä. Kuvio 8 esittää saadut vastaukset. Yhtä henkilöä lukuun ottamatta kaikki ilmoittivat metsän tai puiston laukaisevan stressiä ja tuovan positiivisia tunteita. Miehistä 50 % koki myös rakennetun kaupunkikohteen stressiä laukaisevana ja positiivisena, mutta toisaalta 50 % oli asiasta eri mieltä. Naiset suhtautuivat rakennettuun kaupunkikohteeseen miehiä positiivisemmin, 53 % enemmistöllä.



Kuvio 8. Rakennettu kaupunkikohde, jolla tässä kyselyssä tarkoitettiin esimerkiksi kävelykatua, toria ja liikennöityä katuja, jonka varrella on kauppiaita ja kahvilaita, keräsi kannatusta stressin laukaisijana. Metsä ja puisto olivat silti rakennettua kohdetta suositumpia.

Vastausten keskiarvon mukaan liikenteen äänistä ei ulkoiltaessa välitetty. Kuitenkin, jos tarkastellaan erikseen miesten ja naisten vastauksia, voidaan todeta, että miehistä 60 % piti liikenteen ääniä häiritsevänä ja naisista 61 % ei välittänyt liikenteen äänistä. Kukaan vastaajista ei ilmoittanut pitävänsä liikenteen äänistä ulkona liikkuessaan, kuten kuviosta 9 voidaan nähdä.



Kuvio 9. Liikenteen äänet koettiin häiritsevänä tai niistä oltiin välittämättä.

Kuviosta 10 voi todeta, että säännöllisen kävelyliikunnan terveysvaikutukset olivat vastaajilla hyvin tiedossa. Viikoittainen, yhteenlaskettu 2 h 30 min reipas kävely vaikuttaa positiivisesti moniin seikkoihin. Parhaiten tiedettiin liikunnan vaikutus sydämen, verisuonten, keuhkojen sekä tuki- ja liikuntaelinten toimintaan. Lähes kaikki tiesivät myös, että näin toimien ikääntyvän liikuntakyky säilyy paremmin, yleinen jaksaminen, unen laatu ja kestävyyskunto paranevat. Huonoiten tiedettiin positiivinen vaikutus veren rasva- ja sokeritasapainon ylläpitoon ja painonhallintaan. Tämä oli 29 %:lle vastaajista uutta tietoa.

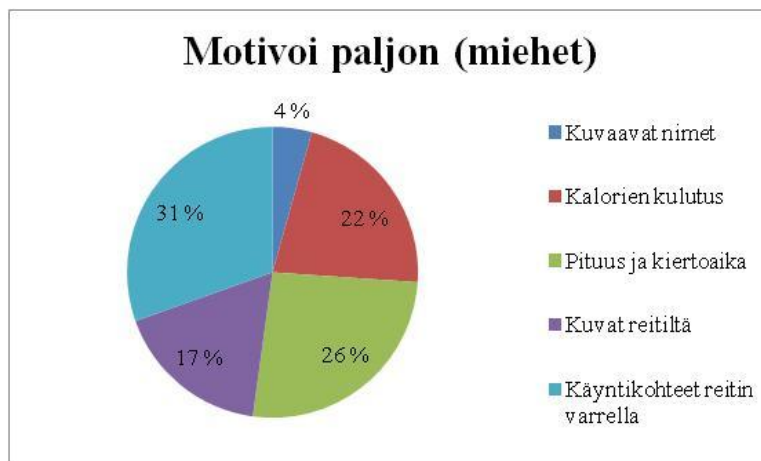


Kuvio 10. Kyselyn tulosten mukaan liikunnan aikaansaamat terveysvaikutukset tiedettiin hyvin.

Koehenkilöiltä kysyttiin mikä karttaan lisätty tieto motivoisi heitä kulkemaan kävelyreittejä, jotka sijaitsevat kodin lähellä. Eri vastausvaihtoehtojen kannatusta havainnollistetaan kuviossa 11. Vastausvaihtoehtoja olivat: reittejä kuvaavat nimet, kalorien kulutus reiteillä, reittien pituus ja kiertoaika, kuvat reiteiltä, käyntikohteet reittien varrella. Miehiä motivoi eniten tieto käyntikohteista reittien varrella, toiseksi eniten tieto reitin pituudesta ja kiertoajasta ja kolmanneksi eniten kalorien kulutus reitillä. Reittejä kuvaavat nimet ilmoitettiin vain vähän motivoiviksi. Mikään annetuista vaihtoehtoista ei motivoinut miehiä kulkemaan kaikkia karttaan merkittyjä reittejä. Naisia motivoi eniten tieto reitin pituudesta ja kiertoajasta. Hyvänä kakkosena tuli kalorien kulutus. Nämä tiedot olisivat innostaneet naisia myös kiertämään kaikki karttaan merkityt reitit. Naisia motivoivat paljon myös karttaan merkityt käyntikohteet ja kuvat reiteiltä.



Kuvio 11. Tieto reittien pituudesta ja kiertoajasta sekä käyntikohteista motivoi eniten.



Kuvio 12. Tieto käyntikohteista motivoi miehiä eniten reittien käyttöön. Mikään tieto ei motivoinut miehiä kulkemaan kaikkia reittejä.



Kuvio 13. Reitien pituus ja kiertoaika motivoivat eniten naisia reittien käyttöön. Kalorien kulutus oli myös haluttu tieto.

7 POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET

7.1 Kyselytutkimuksen tulosten pohdinta

Kyselytutkimus antoi käyttökelpoista tietoa asukkaiden mielipiteistä sekä opinnäytetyön tuloksena syntyneen kävelyreitistön kiinnostavuudesta ja tulevasta käytöstä. Pohdinnassa päätettiin vertailla vain miesten ja naisten antamia vastauksia keskenään, koska eri ikäryhmiltä ei saatu riittävästi tuloksia, jotta olisi voitu tehdä vaikkapa nuorten, keski-ikäisten ja ikäihmisten vastausten vertailua. Yli puolet osallistuneista oli 26–40-vuotiaita.

Vaikka vastaajat ilmoittivat löytävänsä itselleen sopivia kävelyreittejä helposti, ei viikoittaisten kävelylenkkien määrä kuitenkaan viittaa samaan tulokseen. Suurin osa miehistä ja naisista teki viikoittain 1–2 kävelylenkkiä. Tämä viittaa siihen, että useimmilla henkilöillä liikuntasuoritus jäi kokonaan tai osittain viikonloppuun tai muuhun vapaapäivään, eikä työviikon aikana käyty kuin korkeintaan yhdellä lenkillä. Asuinpaikan ympäristön tuntemus voisi lisätä motivaatiota ja tehdä liikkeelle lähtemisen nykyistä helpommaksi. Kyselystä saatu tulos tukee tätä olettamaa, sillä jopa 83 % naisista innostuisi kävelykuntoilusta lähiseudun reiteistä kertovan kartan ansiosta. Miehistä 50 % oli samaa mieltä. Opinnäytetyön tuotoksena valmistuneelle reittikartalle tulee olemaan tämän mukaan paljon käyttöä.

Oli yllättävää, että jopa 57 % miehistä ja 31 % naisista ei kulkenut koskaan ulkoilukohteeseen autolla. Osalla vastaajista ei tietysti ole autoa, mutta tulosta voi selittää myös otantajoukon asuinpaikan, Torikatu 24:n, keskeinen sijainti Ahveniston ulkoilualueen ja Hämeen linnan vierestä kulkevan rantareitin läheisyydessä. Kumpikin alue tarjoaa noin kilometrin päässä kotoa viihtyisän ulkoiluympäristön. Ehkä juuri siksi 4–6 kilometriä oli suosittu kävelylenkin pituus. Mukavia kävelyreittejä löytyy myös läheisiltä asuntoalueilta, joiden tuntumassa on pieniä puistoja ja metsiköitä.

Koehenkilöiltä kysyttiin kokevatko he metsän tai puiston ja toisaalta rakennetun kaupunkikohteen stressin laukaisijana ja positiivisten tuntemusten lisääjänä. Vastauksista tulee esiin suomalaisten rakkaus metsään ja luontoon, mutta myös ihmisen sopeutuminen kaupunkiympäristöön. Metsä ja puistot olivat selvästi rakennettua kaupunkikohdetta suosittumia, vaikka noin puolet piti myös sitä rentouttavana ympäristönä. Naiset suosivat rakennettua kohdetta hieman miehiä enemmän. Tähän saattoi vaikuttaa rakennetusta kohteesta annettu käsitteen selitys, jonka mukaan tässä yhteydessä rakennetulla kaupunkikohteella tarkoitettiin esimerkiksi kävelykatua, toria ja liikennöityä katuja, jonka varrella on kauppiaita ja kahviloita. On tärkeää huomata, että kaupunkilaisten liikunta- ja ulkoilumaastoon kuuluu muitakin, kuin varsinaisesti ulkoilukäyttöön nimettyjä alueita, kuten kuntoreittejä, pelikenttiä ja uimarantoja. Myös erilaiset asuin- ja liikealueet, niiden yhteydessä olevat pienet metsiköt ja puistikot, sekä ydinkeskustan kaupunkitila voivat tarjota vaihtelevan ympäristön, jossa kävelykuntoilija löytää itselleen mielenkiintoisia ja viihtyisiä reittejä sekä kohteita joissa viivähtää. Näitä ympäristöjä käsitellään tarkemmin kohdassa 7.2.

Kukaan kyselyyn vastanneista ei pitänyt liikenteen ääniä miellyttävinä ja miehistä 60 % piti liikenteen ääniä häiritsevinä. Naisista 39 % koki äänet häiritsevinä ja 61 % ei välittänyt niistä. Kaloripuiston kävelyreittejä on pyritty sijoittamaan mahdollisuuksien mukaan alueille, joissa melutaso on ympäristöään matalampi. Reittejä etsittäessä oletettiin, että suurin osa ihmisistä osaisi arvostaa tätä piirrettä. Kyselyn tulosten mukaan oletama osui oikeaan. Kaupunkiympäristön äänimaailmaan tulisi kiinnittää huomiota kaupunkisuunnittelussa. Hämeenlinnan hiljaisia alueita on kartoitettu luonnonalueilla ja taajama-alueiden ulkolaidoilla (Piilola 2005). Lisäksi voitaisiin kartoittaa keskustasta ja taajamista löytyviä ympäristöään hiljaisempia, tai sellaiseksi koettuja alueita, kuten tehtiin Vantaalla. Piilolan (2005) mukaan käytössä oli neljä pääluokkaa, joista yhdessä tutkittiin hiljaisia asuinalueita ja toisessa hiljaisia katutiloja, reittejä ja torialueita. Tällainen selvitys auttaisi säilyttämään nykyisen kaupunkirakenteen arvokkaita hiljaisia alueita. Melua voidaan myös vähentää käyttämällä melusteitä, hiljaista asfalttia ja alhaisia ajonopeuksia sekä sijoittamalla liikerakennuksia melua torjumaan (Ampuja 2011).

Kaupunkilaisilla oli hyvä tietotaso säännöllisen kävelyliikunnan vaikutuksista yksilön terveyteen. Oli kuitenkin yllättävää, että huonoiten tiedettiin liikunnan positiivinen vaikutus veren rasva- ja sokeritasapainon ylläpitoon ja painonhallintaan. Kaupunkilaisia olisi heräteltävä huomaamaan, että hyvin vähäiselläkin liikunnalla on merkitystä, kun taistellaan hiipivää painonnousua vastaan. UKK-instituutin suositusten mukainen (UKK-instituutti 2014b) kestävyyskuntoa parantava kuntoilu on helppo toteuttaa normaalin arkielämän lomassa, kun kävelyreitit sijaitsevat lähellä kotia ja niiden olemassaolosta tiedetään. Motivaatio pysyy yllä, kun kuntoilun aloituksessa otetaan huomioon oma lähtötaso, asetetaan tavoitteet ja edetään niihin hyvän harjoitteluohjelman avulla lepoa ja ravintoa unohtamatta (Kotiranta 2013). Lapset kannattaa ottaa mukaan kuntoiluun, jotta liikkuva elämäntapa tulee myös heille tutuksi. Suositusten mukainen liikunta auttaa lasta kehittymään fyysisesti ja henkisesti, mutta liikunnan ei tarvitse lapsilla olla kilpailuhenkistä tai tavoitteellista (Kotiranta 2013).

Kävelykarttaan mahdollisesti merkittävät lisätiedot kiinnostivat kumpainkin sukupuolta, naisia kuitenkin enemmän kuin miehiä. Osa naisista olisi ollut reittikartan saatuaan motivoituneita kiertämään kaikki reitit, kun taas miehistä kukaan ei ollut näin innostunut. Kysymysten asettelussa olisi ehkä pitänyt jotenkin huomioida miehet paremmin. Toisaalta tulos voi johtua myös siitä, että kävelykuntoilu ei kuntoilulajina mahdollisesti kiinnosta miehiä yhtä paljon kuin naisia. Eniten kiinnostivat reittien pituus ja kiertoaika, käyntikohteet reittien varrella ja kalorien kulutus reiteillä. Kaikki nämä seikat päätettiin sisällyttää reittikarttaan. Koska reiteistä saatavalla informaatiolla oli selkeästi vaikutusta ihmisten liikkumishalukkuuteen, tehtiin kaikista reiteistä vielä kattavat reittikuvaukset (liite 4).

7.2 Testiryhmän havaintojen pohdinta

Kun verrataan reittejä testanneiden henkilöiden huomioita ja muutamia kyselytutkimuksen tuloksia niihin kriteereihin, joiden pohjalta reitit etsintävaiheessa valittiin, voidaan todeta, että niissä on yhtäläisyyksiä. Lähtöti-

lanteessa etsittiin subjektiivisten kriteerien perusteella reittejä, joissa tulee esiin ympäristöä alhaisempi melutaso, metsäisyys, maisema, kasvillisuus, eläimistö, kaunis arkkitehtuuri, ihmisen mittakaavan mukainen kaupunkitila, toiminnallisuus ja elävä kaupunkikuva. Kohdissa 7.2.1 ja 7.2.2 pohditaan saatuja havaintoja ja etsitään yhtäläisyyksiä. Teoriaosuudessa esitetyt aiemmat tutkimustulokset ja kirjallisuusviitteet tukevat nyt saatuja tuloksia.

7.2.1 Elämyksiä kaupunkiluonnosta

Kyselyyn vastanneista lähes kaikki saivat positiivisia tuntemuksia ja helpotusta stressiin ulkoillessaan metsässä tai puistossa. Miehistä 60 % ja naisista 39 % koki liikenteen melun häiritseväksi. Loput vastaajat eivät välittäneet siitä. Kukaan ei kuitenkaan pitänyt liikenteen äänestä, joten ympäristöään hiljaisempien reittien etsiminen vastasi kysyntään. Samat huomioit näkyivät testiryhmän kirjaamissa havainnoissa. Hiljaisuuden kokemus ja kaupungin taustamelusta erottuvat luonnon äänet sekä pientenkin metsiköiden tarjoamat luontoelämykset auttavat sietämään melua, mikä vaikuttaa kaupunkilaisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Ampuja 2011).

Kävelyreittien testaajien kirjaamista havainnoista tulee ilmi edellisten seikkojen lisäksi myös kiinnostus maisemiin, kasveihin ja eläimiin. Luontokokemusten antama mielihyvä oli reittejä etsittäessä yksi valintaan vaikuttava kriteeri. Vastauksissa esimerkiksi Myllymäen metsiköt mainittiin keitaina kaupunkiympäristössä, metsään istutettuja alppiruusuja ihasteltiin ja toivottiin lisää, alueen metsänhoidolliset toimenpiteet oli pantu tyytyväisyydellä merkille. Kaunis ja turvallinen taajamametsä, jossa luonnon monimuotoisuus toteutuu, innostaa ihmisiä ulkoilemaan (Hamberg ym. 2012). Kaupunkipuistossa toteutettu maiseman avaus ja huvimajaan liittyvät terassi-istutukset kunnostettuine portaikkoineen tuottivat wau-elämyksiä. Reitti 10, joka kiertää Hämeen linnalta ja kasarmialueelta rantaa pitkin kohteenaan juuri kyseinen historiallinen huvimaja, on ehkä maisemallisesti reittien parhaimmistoa. Reittien 3 ja 4 maaseutumaisemia, pelloja ja niiden metsäsaarekkeitä ihasteltiin, hevoset, peurat ja linnut toivat kulkijoille elämyksiä. Kaikki harjuille sijoitetut reitit saivat kiitosta. Niiden tarjoamat hienot maisemat, metsän kauneus ja reittien vaihtelevuus tulivat esiin mielipiteissä. Pähkinäpensaiden esiintyminen oli pantu merkille erikoisuutena. Visuaalisesti monimuotoinen metsämaisema, jossa erilaiset kasvustotilat vuorottelevat ja josta aukeaa näkymiä ympäristöön, tekee ulkoilukokemuksesta mielenkiintoisen (Komulainen 2012). Kouki (2011) mainitsee erilaisista elinympäristöistä koostuvan maatalousmaiseman ihmisilmää miellyttävänä.

Onnistunut toiminnallinen toteutus tulee erityisen hyvin esiin Ahvenistonjärven alueella. Reittejä testanneet henkilöt kiittelivät alueen monipuolista tarjontaa. Reitit kiertävät historiallisessa Olympiapuistossa ja osittain 1952 maastajuoksureitillä sivuuttaen mielenkiintoisen aarnimetsäalueen ja pienen, mutta monilajisen suon. Kasvillisuuden kuluminen on harjualueella vähäistä, koska kulkeminen tapahtuu enimmäkseen ulkoilureittejä pitkin. Harjumaastosta aukeaa vaihtelevia näkymiä toimintojen keskipisteessä

olevalle Ahvenistonjärvelle. Kunnostetun maauimalan lisäksi Ahvenistonjärvellä on lukuisia uimapaikkoja kesäiseen vilvoitteluun, lasten leikki-puisto ja rantalentopallokenttä. Talvisin aluetta kiertävät ladut ja lasten pulkkamäet laskevat kohti grillaus- ja taukopaikkana toimivaa laavua. Rannassa on varaussauna ja avantouintipaikka. Valaistut reitit tekevät käytön mahdolliseksi myös pimeänä vuodenaikana. Reittejä etsittäessä oli selvää, että tämä alue piti ehdottomasti ottaa mukaan. Lisää testaa- jien mielipiteitä sekä Ahvenistonjärven reitistä että muista alueista löytyy liitteestä 1. Varsinkin kesällä alue on erittäin suosittu ja voidaankin puhua kaupunkiluontoon sijoittuneesta solmukohdasta, vaikka Lynch (1960) sijoittaa solmukohdat lähinnä rakennettuun ympäristöön. Vastauksissa tuli esille alueen tarjoama luontoelämys ja hiljaisuuden kokemus, jotka Piilolakin (2005) mainitsee asukkaille tärkeinä seikkoina Hämeenlinnan hiljaisten alueiden tutkimuksen tuloksissa.

7.2.2 Rakennettu ympäristö – hyvä kakkonen

Kyselyn tulosten perusteella myös rakennettu ympäristö sai kannattajia. Naisista 53 % ilmoitti kaupungilla kävelyn tuovan positiivista mieltä ja helpotusta stressiin. Miehillä mielipiteet puolesta ja vastaan menivät tasan. Kävelyreittejä testanneiden henkilöiden huomioista kävi ilmi, että reittejä oli onnistuttu sijoittamaan heitä viehättäville omakotialueille. Erityisesti vanhat puutaloalueet Kaurialassa reitillä 8 ja Myllymäessä reitillä 1 saivat kiitosta. Uusien rakennusten sovittaminen vanhojen lomaan ei aina ollut kuitenkaan onnistunutta. Erityisesti 60- ja 70-luvun talojen arkkitehtuurin katsottiin rikkovan muuten yhtenäisiksi koettuja alueita. Vanhojen puutalojen edustama arkkitehtuuri koetaan miellyttävänä mahdollisesti siksi, että se herättää mielikuvia ja synnyttää kotipaikan, turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteita, joihin Pallasmaa (2006) viittaa. Tapaninen (2002) kertoo ihmisen kokevan ympäristönsä myös muistojen ja kuvitelmien kautta. Näitä voidaan ajatella liittyvän vanhaan puutaloalueeseen.

Yksi tavoitteista oli saada aikaan vaihtelevia reittejä. Testaa- jien antamat huomiot esimerkiksi Kaurialan reitistä 8 kertovat, että tavoitteessa on onnistuttu. Positiivisina oli mainittu monet viihtyisät puistot, lasten leikki- puistot, vanha hautausmaapuisto, vanhojen puutalojen alue, autokauppojen alue erityisen koukuttavana sekä petanque-kenttä ja jalkapallokenttä, joiden reunoilla voi vaikka hetken seurata meneillään olevaa peliä. Kun ympäristö on vaihteleva, reitin kiertäminen ei ole pelkästään kunnon parantamiseen tähtäävä urheilusuoritus, vaan myös mieltä piristävä elämys. Oli huomattu, että tärkeintä ei ole edetä pisteestä toiseen lyhintä tietä, vaan että mutkitteleva reitti voi olla paljon edellistä mielenkiintoisempi. Tämä oli yksi alunperin reittien valintaan vaikuttaneista kriteereistä. Tapanisen ja Kotilaisen (2002) mukaan hyvä ympäristö on vaihteleva ja viihtyisä ja erilaisen toimintakyvyn omaavat ihmiset voivat käyttää sitä itselleen sopival- la tavalla. Kaurialan reitti 8 on tästä hyvä esimerkki.

Rakennettuun ympäristöön sijoittuvista reiteistä keskustan reitti 9 on luon- nollisesti malliesimerkki. Oli haasteellista saada reitti sijoitettua äänimaa- ilmaan mahdollisimman rauhalliseen ympäristöön ja samalla tuoda esiin kaupungin sykkettä, liike-elämää ja tapahtumapaikkoja. Mukaan piti sovit-

taa arkkitehtuuria, kulttuuria, historiaa ja kauniita näkymiä. Lyhyesti sanoen reitin piti tarjota viihtyisiä tunnelmia virikkeitä antavassa ympäristössä. Testaajilta saadut mielipiteet olivat kannustavia. Heidän mukaansa reitti toi esiin kauniita puistoja, historiallisia rakennuksia ja vesistöä. Kävelyreitti sai kiitosta hyvänä kulttuurireittinä, joka sopii kuntoilun lisäksi hienosti myös Hämeenlinnan esittelyyn. Testaajien havaintoja voi lukea lisää liitteestä 1. Ydinkeskustan reitti 9 hyödyntää kaikkia Kevin Lynchin (1960) kuvaamia keinoja, joilla ihminen hahmottaa kaupunkia. Pääreitit, reunat, alueet, solmukohdat ja maamerkit jäsentävät tätä kävelyreittiä. Jäsentyneessä ympäristössä suunnistaminen ja mielikuvien liittäminen paikkoihin on helppoa. Rajaavina reunoina voidaan nähdä lännessä moottoritie ja idässä vesistö. Maamerkkeinä toimivat vaikkapa entinen teatterirakennus, massiivinen Hämeen linna ja mäen korkeimmalla kohdalla torin laidalla seisova kirkko. Reitti vie kävelijän usean solmukohdan kautta, mikä Söderströmin (2012) mukaan saa kokemaan matkan lyhyenä ja reitin mielenkiintoisena. Suuria solmukohtia ovat esimerkiksi kauppakeskukset Goodman ja Tavastila, linja-autoasema, kirjasto, tori ja kävelykatu. Pienempiä solmukohtia edustavat lukuisat kahvilat, ravintolat, leikkipaikat ja puistot.



Kuva 7. Torin reunalla oleva perinteikäs kahvila levittäytyy kesäisin katutilaan ja lisää solmukohdassa sosiaalista vuorovaikutusta. (Kuva: R. Sippola 2014.)

Myös Söderströmin (2012) esittämä monipuolisuus- ja laatukriteeristö, joka ottaa huomioon jalankulkijan, toteutuu monin paikoin reitillä 9. Useita aikakausia ja tyyliuuntia edustava rakennuskanta muodostaa reitin varrella vaihtelevia julkisivuja. Rakennuksiin sijoitetut asunnot, työpaikat ja palvelut, joiden sisäänkäynnit, näyteikkunat ja toiminnot ovat kadulle päin, tuovat katutilaan aktiivisuutta. Varsinkin pohjakerrosten kivijalkakaupat ja kahvilat luovat viihtyisää tunnelmaa Raatihuoneenkadulla, Palo-

kunnankadulla ja näitä pääkatuja yhdistävillä pienillä poikkikaduilla. Jalankulkualueiden hyvä fyysinen laatu ja varustelu näkyvät erityisesti kävelykadulla, torin ympäristössä ja rantaan sijoittuvissa puistoissa.

7.3 Kehitysehdotukset

Pistemäisiä kohteita parantamalla voitaisiin vaikuttaa reittien miellyttävyyteen ja käytettävyyteen. Kehitysehdotusten toteuttaminen toisi reiteille monia uusia käyttäjiä. Seuraavat ehdotukset ovat edullisia toteuttaa eikä niiden ylläpito vaadi suurta panostusta.

Vetinen ja savinen notko reitillä 2b rajoittaa käyttöä. Kulkuväylä leviää maastossa laajalle alueelle, kun märkää kohtaa yritetään väistää. Pohjan parantaminen murskeella ja geoverkolla tai suodatinkankaalla ratkaisisi ongelman. Paikka on etelän puoleisella reitin osalla noin 100 metrin päässä Rengontiestä. Kun maa on jäässä tai kuivaa, alueelle pääsee Rengontieltä vaikkapa traktorin ja peräkärryn kanssa peruuttamalla.

Huonot portaat ja riittämättömän mittainen kaide rajoittavat kulkemista reitillä 5a. Paikka on jyrkässä metsäisessä rinteessä, jota pitkin nouseaan Uurtamontieltä Rapamäen harjulle. Suorien portaiden sijaan voisi uusimisen yhteydessä harkita maastoon sovitettuja polveilevia portaita, joiden keskivaiheilla olisi lepotasanne.

Istumismahdollisuudet kaikkien pientenkin taajamametsiköiden yhteydessä lisääisivät reittien käyttöä. Iäkkäillä ihmisillä voi tieto levähdyspaikkojen olemassaolosta olla juuri se kynnyskysymys, joka rohkaisee heitä ulkoilemaan lähiympäristössään. Lasten kanssa liikkuville istumispaikat olisivat mieluisia välietappeja, ikään kuin solmukohtia, joiden kautta kulkeminen saa matkan tuntumaan kiinnostavalta ja lyhyeltä. Istumismahdollisuus voi olla muutakin kuin perinteinen puistonpenkki. Matalat, istumakorkeudella olevat puomit ja pystyyn asennetut puupölyt kutsuvat tasapainoharjoitteluun, mutta sopivat yhtäkaikki myös lyhyeen levähtämiseen. Koska niiden olemus viestii aktiivisesta tekemisestä, ne tuskin keräävät ympärilleen häiriökäyttäytymistä.

Taajamametsiköt koetaan ihmistä elvyttävänä ympäristönä, mutta ne ovat myös kaupungin eläinten elinympäristöjä, joiden tehtävänä on tarjota eläimille ravintoa ja suojaa. Läpinäkyvä avoin metsän rakenne saattaa tyydyttää joidenkin ihmisten turvallisuuden tunnetta, mutta eläimiä se ei palvele. Pieniinkin metsiköihin tulisi luoda tiheitä, tilaa rajaavia väliverhoja, jotka koostuvat esimerkiksi alikasvustona kasvavasta kuusesta, lehtipuiden, kuten pihlajien ja tuomien ryhmistä sekä pensaskasvillisuudesta. Varsinkin kapeissa taajamametsissä, joissa metsän reunaan ulottuva asutus näkyy metsän sisällä kuljettaessa, näillä väliverhoilla saataisiin aikaan paitsi nykyistä parempi metsän tuntu myös suotuisat olosuhteet eläimille ja metsikön keskiosassa viihtyvälle kasveille. Isotuomipihlaja on aggressiivisesti leviävä vieraslaji, jonka leviäminen taajamametsissä tulisi estää. Jaakonkadun eteläpuolen metsikössä reitillä 1 on tehty metsänhoitotoimia, mutta isotuomipihlajaa esiintyy silti vielä runsaasti. Toinen isotuomipihlajan laajahko esiintymä on reitin 5a Rapamäen lakialueelta Uurtamontielle.

Kaloripuiston lanseeraus kannattaa tehdä kattavasti, jotta opinnäytetyön tuloksena syntynyt kävelyreittien verkosto tulee asukkaille tutuksi. Kaloripuiston karttojen ja reittikuvausten julkaiseminen kaupungin nettisivuilla ja Kaloripuiston esittely Kaupunkiuutiset -lehdessä toisi tuotetun materiaalin kaikkien kaupunkilaisten saataville.

Opastettujen retkien avulla Kaloripuiston idea saataisiin jalkautettua kentälle ja asukkaita aktivoitua reittien käyttämiseen. Kerran viikossa arki-iltana järjestettävä retki, joka suuntautuisi aina eri reitille, olisi todennäköisesti menestys. Koska reitit edustavat erilaisia teemoja, voisi joillakin retkillä mukana olla liikunnanohjaajan lisäksi teeman mukainen opas. Aiheita voisivat olla esimerkiksi luonnonkasvit ja eläimet, taajamametsien hoito, lintujen bongaus, arkkitehtuuri ja alueen historia. Reippaan kävelyn lomassa voisi pitää taukoja, joilla oppaan kertomukset syventäisivät ympäristökokemusta. Tämä avaisi asukkaille uusia ajatuksia omasta lähiympäristöstä ja parantaisi tietämyksen tasoa. Ympäristötiedon tason nostamisella saattaisi olla vaikutusta myös asukasosallistamisen kautta tuleviin ehdotuksiin, kun asioita osattaisiin katsoa nykyistä laajemmasta näkökulmasta.

Retkistä voisi ilmoittaa jo Kaupunkiuutisten jutun yhteydessä sekä myöhemmin paikallislehden menovinkkien palstalla ja paikallisradiossa. Retkien toistuvuus ja kokemusten jakaminen tutuille tuo mukaan kasvavan joukon ihmisiä jolloin syntyy mahdollisuus luoda uusia sosiaalisia suhteita. Syntyy ulkoilusta ja keskustelluista aiheista kiinnostuneiden ihmisten muodostamia ryhmiä, jotka ideoivat ulkoiluharrastusta eteenpäin. Retkien sarja voisi huipentua viimeisellä kerralla Kaupunkipuiston reitille 10 tehtävään piknikretkeen.

Koska vuosi 2016 on valtakunnallinen vihervuosi ja Hämeenlinna päätahtuman näyttämö, sopisi retkien toteuttaminen kyseisen vuoden teemaan. Huhtikuun lopulta juhannusviikolle asti toteutettu opastettujen retkien tempaus saisi ihmiset liikkeelle ja toisi Hämeenlinnalle positiivista näkyvyyttä.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä opinnäytetyössä tutkittu alue piti työmäärän vuoksi rajata Vanajaveden länsipuolelle. Kävelyreittien verkoston laajentaminen koskemaan myös kaupungin itäisiä osia olisi luontainen jatkotutkimuskohde ja hyvä aihe uudelle opinnäytetyölle.

Toinen jatkotutkimusehdotus koskee hiljaisten alueiden kartoitusta. Asukkaat kaipaavat autoliikenteen tuottaman melun vastapainoksi hiljaisia alueita paitsi kaupungin laitamilla myös ydinkeskustassa ja keskustan läheisillä asuinalueilla. Vantaan mallin mukaan tehtävä hiljaisten alueiden kartoitus kaupunkialueella auttaisi ottamaan huomioon nämä arvokkaat alueet kaupunkisuunnittelussa. Kun kohteet olisi tutkittu ja merkitty karttaan, olisi nykyistä helpompi suunnitella esimerkiksi liikennevirtoja ja ottaa käyttöön meluntorjuntakeinoja. Tuloksia voisi käyttää hyväksi vaikkapa jalan-kulkijaystävällisen keskusta-alueen suunnittelussa.

Kolmas ehdotus painottaa kaupungin viihtyisyyteen vaikuttavien taajamametsien tärkeyttä. Kaupungin laajeneminen länteen tekee ajankohtaiseksi tarpeen määritellä säilytettävät ja mahdollisesti istutettavat taajamametsät. Hattelmalanharjulta Rapamäen kautta Ahvenistolle jatkuva harjualue muodostaa selkeästi viherverkoston ydinvyöhykkeen, johon pienemmät taajamametsät voisivat olla yhteydessä ekologisten käytävien kautta. Maastonmuodoiltaan haasteellisen harjualueen lisäksi tarvitaan asuinalueiden yhteyteen helppokulkuisia, ekologisesti monimuotoisia ja asukasmäärään suhteutettuna riittävän suuria taajamametsiköitä, jotka olisivat saavutettavissa myös vanhuksille ja lapsille. Tiivistyvän kaupunkirakenteen myötä luontoalueiden merkitys kasvaa ja käyttöaste nousee. Kaupunkialueiden läpi ulottuva viherverkosto, joka ottaa huomioon eläinten ja kasvien elinympäristöt sekä virkistyskäytön, olisi tutkimusaihe, jonka tuloksista olisi hyötyä pitkälle tulevaisuuteen.

LÄHTEET

- Aalto, R. & Seppänen, L. 2013. Uusi kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Docendo oy.
- Ampuja, O. 2011. Hiljaisuus on harvinaista. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 286–288.
- Cantell, H. 2011. Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 332–338.
- Gehl, J. 2010. Life Between Buildings. Using Public Space. Engl. Jo Koch Lontoo: Island Press.
- Hamberg, L. & Löfström, I. 2012. Taajamametsät – määritelmä ja tyypilliset piirteet. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 10–13.
- Hamberg, L. & Tyrväinen, L. 2012. Taajamametsien merkitys. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 14–21.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997/2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. p. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hämeenlinnan kaupunki. Hämeenlinnan opaskartta 2010. Tulostettu 1.8.2014 ja viitattu 30.6.2015. <https://kartta.hameenlinna.fi/IMS>
- Junttila, U–K. 1995. Kaupunkiympäristön suunnittelu. Helsinki: Rakenustieto Oy.
- Komulainen, M. 2012. Metsämaisema taajamassa. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 26–33.
- Kotiranta, K. 2013. Hyvän kunnon ainekset. Fitra Oy.
- Kouki, J. 2011. Luonnon monimuotoisuus - geenit, lajit ja elinympäristöt. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 14–22.
- Lynch, K. 1960. The Image of the City. 22. p. Cambridge: M.I.T. Press.
- Lyytimäki, J. 2011. Valoko saastetta. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö.

Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 289–293.

Melu. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tulostettu 25.2.2015
<http://www.thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/melu>

Niiniluoto, I. 2011. Luonto onnen lähteenä. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 77–82.

Ovaskainen, O. 2011. Pirstoutuvat elinympäristöt. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 128–132.

Pallasmaa, J. 2006. Ihmisen paikka. Aika, muisti ja hiljaisuus arkkitehtuurikokemuksessa. Teoksessa Haapala, A., Honkanen, M. & Rantala, V. (toim.) Ympäristö, arkkitehtuuri, estetiikka. 2. p. Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 243–265.

Parkkari, A. 1998. Lähiluonnon puolesta monin tavoin. Teoksessa Laurila, J., Halkka, A., Karlsson, A., Lappalainen, M. & Parkkari, A. Löytöretkiä lähiluontoon. Laurila, J. (toim.). Helsinki: Suomen Luonnonsuojelun Tuki Oy, 98–109.

Piilola, H. 2005. Hämeenlinnan hiljaisten alueiden kartoitus – Ympäristöosaston julkaisuja 37. Hämeenlinnan kansanterveystyön kuntayhtymän ympäristöosasto. Tulostettu 25.2.2015.
<http://www.hameenlinna.fi/pages/67514/Jul37.pdf>.

Pylkkänen, J., Kurttila, M., Hamberg, L., Store, R. & Asikainen, R. 2012. Taajamametsien hoidon suunnittelu. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 52–71.

Rantala, V. 2006. Rakennusten estetiikkaa. Teoksessa Haapala, A., Honkanen, M. & Rantala, V. (toim.) Ympäristö, arkkitehtuuri, estetiikka. 2. p. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 267–283.

Schulman, H. 2011. Kaupungin ja maaseudun rajalla. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 294–297.

Sievänen, T. 2012. Taajamametsien ulkoilu- ja virkistyskäyttö. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 22–25.

Siitonen, J. & Hamberg, L. 2012. Taajamametsien merkitys luontoarvojen turvaamisessa. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät – suunnittelu ja hoito. Metsäkustannus Oy, 34–43.

Söderström, P. 2012. Elävät kaupunkikeskukset. Kaupunkiympäristön monipuolisuus ja laatu verkostokaupungin keskuksissa. Suomen ympäristö 32 | 2012. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.

Tapaninen, A. & Kotilainen H. 2002. Ympäristö on osa hyvinvointia. Teoksessa Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kureniemi, M. & Pajukoski, M. (toim.) Ympäristö ja hyvinvointi. 1. p. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö. 85–110.

Työryhmä: ympäristömelulle altistuminen ei ole vähentynyt. 2014. Ympäristöministeriö. Tulostettu 25.2.2015.

<http://www.ym.fi/fi->

[FI/Ajankohtaista/Tyoryhma_ymparistomelulle_altistuminen_e%2828333%29](http://www.ym.fi/fi-)

UKK-instituutti. 2014a. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. Viitattu 7.4.2015.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumattomuuden_haittoja

UKK-instituutti. 2014b. Liikuntapiirakka. Viitattu 7.4.2015.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Vuorisalo, T. 2011. Lajit muuttavat kaupunkiin. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L. & Sorvari, S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, Oy Yliopistokustannus, HYY Yhtymä, 269-274.

KUVAT

Kaikki kuvamateriaali: Sippola, R. 2014–2015.

TESTAAJIEN HAVAINNOT REITEILTÄ

Reitti 1 Positiivista

Myllymäki kiinnostava ja hienosti hoidettu puistoinen ja leikkipuistoinen. Uudisrakennukset sovitettu vanhan lomaan onnistuneesti. Laella olevan metsikön rhododendronit mukava yllätys. Tauno Palon raitti hauska kadun nimi. Ihana inspiroiva katuympäristö vanhoine rakennuksineen! Kuninkaanlähteenpuistossa mielikuvitus lähtee liikkeelle. Pieni kaivo ja sammaleiset kivet viehättäviä. Hyvä ympäristö vaikka lastentapahtumalle. Myllymäen metsäpätkät ovat keitaita kaupunkiympäristössä. Tällaisia pitää ehdottomasti säilyttää eri puolilla kaupunkia. Mahtava reitti kokonaisuudessaan, vanhat talot, leikkipuistot, näkymät, metsät! Myllymäen päällä olevasta puistosta hulpeat näkymät kaupungin yli. Säilytettävä näin.

Negatiivista ja muuta

Monet 60- ja 70 luvun talot eivät sovi rakennuskantaan. Laella olevan metsikön aluskasvillisuutta voisi vielä perata. Voisiko rhodoja saada metsikköön lisää? Kuninkaanlähteenpuiston esitelykyltti olisi uusittava.

Reitti 2a Valaistu ja ladut talvella! Helppo saavutettavuus.

Reitti 2b Hieno harjuaalue, jossa pähkinäpensaita.

Reitti 3 Kaunis peltoalue metsäsaarekkeineen. Näkymä Hattelmalanjärvelle. Hevosia, peuroja ja lintuja näkyi.

Saako pellonviertä kulkea viljelykaudella? Pitäisi tietää.

Reitti 4 Mukava maaseutulenkki. Kauniit maisemat. Uusi tuntematon alue. Hieno mäntyrinne Luolajan koulun takana. Ihana iso peltomaisema ja yllätyksenä myös hevosaitaus pihapiirissä. Hovilantien metsäpätkä miellyttävä.

Pollentie hieman yksitoikkoinen. Hovilantien reitti kulkee maatilakeskusten läpi, pientä epävarmuutta saako tästä kulkea. Reitin merkkäus tulee olla siten selkeä.

Reitti 5a Viihtyisät omakoti- ja rivitaloalueet Taimistontieellä ja Rapamäessä. Jukolassa mukava puutarhapalsta-alue. Pidän siitä ettei reitti mene isoja teitä pitkin. Tuo mukavia mielikuvia kun kaupungissa on mahdollista viljellä ja kasvattaa. Jukolanrinteessä hienosti valaistu puu yksityispihalla. Varikonniemessäkin on näitä.

- | | | |
|------------------|---|--|
| Reitti 5b | Hattelmalanharjun pätkä metsässä kaunis ja kiinnostava. Harjureitit kuuluvat parhaimpiin kaupungin tarjoamiin liikuntareitteihin. | Harjulla jyrkässä rinteessä oleva kaide saisi jatkua alas asti. Harjulla saisi olla valot. |
| Reitti 6a | Upeat maisemat Olympiapuistossa ja Ahveniston harjun rinteillä kiinnostavat. Vuoden 1952 maastojuoksureittiä on mukava tunnistaa reitin osana. Kuntoiluvälineitä ja laavua käytetään paljon. Reitin viereinen aarnimetsäalue on kiinnostava. Ahveniston hautausmaahan kannattaa tutustua. Mukava taukopaikka penkkeineen maastojuoksureitin kovan nousun kohdalla oikealla. | Olympiamaastojuoksureitin rinteeseenouseminen turhan haastavaa hämärässä. |
| Reitti 6b | Kommentit kuten 6a. Marssitien meteli häiritsevää, mutta kontrasti upea, kun pääsee Ahveniston metsään johtavalle reitille. Sielu lepäsi heti. Kiire, stressi ja ärsytys katosi. | Marssitien kova liikenne epämiellyttävä. Aivan kamala aamuruuhkan aikaan. |
| Reitti 7 | Maauimala on mahtava yhdistelmä historiaa ja nykyaikaa, hieno paikka pulahtaa lenkin jälkeen. Talvella avanto Ahveniston saunarannassa. Vaihteleva maasto. Valaistu, joten voi kävellä myös iltaisin. Ympäristö, josta kannattaa pitää huolta. | Toimiiko alueella enää kesäisin kahvilaa? Jollei, sen toimintaa voisi viritellä. |
| Reitti 8 | Vanha hautausmaa, vanha puutaloalue, Seminaarin koulun vanha osa kiinnostavaa katseltavaa. Autokauppojen tuntumassa uhrikivi. Hyväkuntoisia leikki-puistoja paljon reitin varrella. Kaurialan kenttä kiinnostava. Kaurialan petanquekenttä kovassa käytössä kesäisin. Koko lenkki valaistu, joten toimii talvi-iltoinakin. Kiva että ohittaa urheilukentän. Voi pysähtyä katsomaan mitä meneillä. Hyvä että poikkeillaan sivupoluille, suurin tie ei aina paras. Kivaa että reitti menee autokauppojen kautta. Armas Launiksenkadulla ihania vanhoja taloja, paksuja hirsii, ikkunan- ja ovenpieliä ... ehkä lempparikohtani, enkä ollut ennen käynyt täällä. Vanhalla hautausmaalla olet keskellä historiaa. Hienoa! Ja mikä parasta, reitille pääsi suoraan kotiovelta! | Puhelinkadun jälkeinen iso puistoalue kaipaasi jotain aktiviteetteja vaikka koirille tai frisbeegolfrata tms. Tässä puistossa olisi kiva käydä vaikka piknikillä, mutta oli kesällä täynnä koiran- ja vuohenputkea. Matti Alangonkadulta Soraharjunkadulle johtava polku Kaurialan kentän kupeessa kaipaasi niittoa. |

- Reitti 9** Varsinainen kulttuurireitti ja Hämeenlinnan esittelyreitti turistille! Ihanat puistot, vanhat rakennukset, designkatu Palokunnankatu, Sibeliuksen patsas, linna, vesistö, laivat ja veneet ovat kaunista katsottavaa. Kokonaisuus on kattava mainos Hämeenlinnan historiaa ja hienossa kunnossa! Torin seutu kaunis kirkkoineen. Kiva kulttuurikierros, joka käy läpi kauniita paikkoja ja Hämeenlinnan nähtävyyksiä. Hienoja valaistuksia, kuten kirkko, linna, uudet talot vanhan teatterin luona, Verkatehdas. Reitiltä ei ole pitkä matka poiketa vaikka Sibeliuksen syntymäkotiin tai taidemuseolle. Reitin nimi voisi viitata jotenkin nähtävyyksiin.
- Reitti 10** Linnan alue on upea, samoin Kaupungipuiston alkuosa, kun aluskasvillisuus on siistitty ja hienot puut tulevat esiin maastosta. Kauniit huvimajat ja hieno terassi-istutusalue järvinäköalalla ovat mahtavia!
- Reska vaatimattomassa tilassa, koska liikkeitä siirtynyt katteelle. Ydinkeskustan uudistaminen toivomuksena ... jollakin aikataululla.
- "Parkin" rautatiesillan puoleinen osa pitäisi siistiä aluskasvillisuuden osalta. Linnan alueen museot ja "parkki" kaipaavat elävöittämistä, puitteet ovat hyvät.

Riikka Sippola, puh. 050-558 2662
HAMK, Lepaa

Maisemasuunnittelun opinnäytetyö: Hämeenlinnan läntinen kaloripuisto

Tervetuloa testihenkilöksi opinnäytetyöhöni! Tehtävänä on kävellä karttaan merkityt reitit reippaalla vauhdilla. Reipas = tulee hiki ja ylämäissä vähän hengästyy, mutta ei mene maitohapuille. Kunkin reitin tulokset merkitään tähän alle. Sykemittarilla mitataan aika, kilokalorit ja keskisyke. Lisäksi merkitään päivämäärä ja sääolot (lämpötila/aurinkoa/poutaa/vesisadetta/ukkostä/räntää/lumisadetta), sekä onko reitti kävelty pimeässä vai valoisassa.

Testaajan nimi _____ Ikä _____ Puhelin _____

Testissä käytetty laite _____

⊕ Taulukko 1: Testitulokset

reitti	pvm	min	kcal	keskisyke tai keski- nopeus	lämpötila	aurinko/pouta/ vesisade/ ukkonen/räntä/lumisade	pimeä/ valoisia
1							
2a							
2b							
3							
4							
5a							
5b							
6a							
6b							
7							
8							
9							
10							

Voit halutessasi kirjoittaa ylös huomioita reittien varrelta. Mitä hienoa/huonoa havaitset? Onko edullisia parannusehdotuksia kaupungille? Laita seuraavalle sivulle kommentoitavan reitin numero ja tehty havainto. Merkitse havaintojen paikat oheiseen mustavalkoiseen karttaan juoksevilla numeroilla, jotta löydän kohteen. Voit myös kirjoittaa koneella ja tulostaa printin liitteeksi.

Kiitos osallistumisestasi!

KÄVELYKUNTOILUN KYSELYLOMAKE

Osallistu kävelykuntoilua koskevaan kyselyyn



Riikka Sippola

Tämä kysely on osa Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun (HAMK) Maisemasuunnittelun koulutusohjelmaan kuuluvaa opinnäytetyötäni, jonka työni on "Hämeenlinnan läntinen kaloripuisto". Vaikka et harrastaisi kävelykuntoilua, voit vastata useimpiin kysymyksiin ja osallistua arvontaan. Tervetuloa mukaan!

1. Vastaajan sukupuoli ☐ mies ☐ nainen ☐ poika ☐ tyttö
2. Vastaajan ikä ☐ alle 12 v ☐ 12—18 v ☐ 19—25 v ☐ 26—40 v
☐ 41—55 v ☐ 56—65 v ☐ yli 65 v

3. Kuinka usein teet kävelylenkkejä?

- ☐ En tee kävelylenkkejä. Jos rastitat tämän, siirry kohtaan 7.
☐ 1—2 päivänä viikossa
☐ 3—4 päivänä viikossa
☐ 5—7 päivänä viikossa

4. Kuinka pitkiä kävelylenkkejä teet? Voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

- ☐ 1—2 km ☐ 4—6 km
☐ 2—3 km ☐ 6—8 km
☐ 3—4 km ☐ yli 8 km

5. Löydätkö helposti itsellesi sopivia reittejä?

- ☐ Kyllä. ☐ En. ☐ En osaa sanoa.

6. Kuljetko autolla kohteeseen jossa ulkoilet?

- ☐ Aina. ☐ Usein. ☐ Joskus. ☐ En koskaan.

7. Tiesitkö että kävelemällä reippaasti yhteensä **2 h 30 min viikossa**, vaikutat seuraaviin asioihin?

- | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| • Parannat kestävyyskuntoa. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |
| • Parannat veren rasva- ja sokeritasapainoa, jolloin painonhallinta on helpompaa. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |
| • Parannat unesi laatua. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |
| • Jaksat koulussa ja töissä paremmin. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |
| • Parannat sydämen, verisuonten, keuhkojen sekä tuki- ja liikuntaelinten terveyttä. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |
| • Varmistat että ikääntyessä toimintakyky säilyy paremmin. | <input type="checkbox"/> Tiesin. | <input type="checkbox"/> En tiennyt. |

Jatkuu takana ...

8. Jos haluaisit aloittaa kävelykuntoilun, mikä olisi sopiva kävelymatka, jonka kulkisit 3—4 kertaa viikossa?

- ☐ 1—2 km ☐ 3—4 km
☐ 2—3 km ☐ yli 4 km

9. Jos saisit kartan kotisi lähellä olevista kävelyreiteistä, innostaisiko se sinua aloittamaan kävelykuntoilun?

- ☐ Kyllä. ☐ Ei.

10. Merkitse luvuilla 1—5 motivoisiko joku seuraavista asioista sinua kulkemaan edellä mainittuun karttaan merkittyjä reittejä. (1 = ei motivoi, 2 = motivoi jonkin verran, 3 = en osaa sanoa, 4 = motivoi paljon, 5 = voisin kulkea kaikki kartan reitit, joita on kymmenen)

	1	2	3	4	5
• Reiteillä olisi niitä kuvaavat nimet. (Teemat)	—	—	—	—	—
• Kartta kertoisi kullakin reitillä kuluvan kalorimäärän.	—	—	—	—	—
• Kartta kertoisi reitin pituuden ja kiertämiseen kuluvan ajan.	—	—	—	—	—
• Kartassa olisi kuvia reittien varrelta.	—	—	—	—	—
• Kartta kertoisi reittien varrella olevia käyntikohteita.	—	—	—	—	—
(Näitä olisivat esimerkiksi: leikkipuisto, puisto, urheilukenttä, kirjasto, autoliike, ravintola, kahvila, ruokakauppa, kioski, historiallinen kohde, arkkitehtuuri, maalaismaisema, eläimiin tai kasveihin liittyviä havaintoja, shoppailu, tori, uimapaikka, luistelukenttä jne..)					

11. Oletko samaa mieltä vai eri mieltä?

- Kävely metsässä tai puistossa laukaisee stressiä ja lisää positiivisia tunteita.

- ☐ Samaa mieltä. ☐ Eri mieltä.

- Kävely rakennetussa kaupunkikohteessa laukaisee stressiä ja lisää positiivisia tunteita.
(Näitä ovat esimerkiksi kävelykatu, tori, liikennöity katu jonka varrella kauppiaita ja kahviloita.)

- ☐ Samaa mieltä ☐ Eri mieltä.

12. Miten koet liikenteen äänen liikkuessasi ulkona?

- ☐ Häiritsevä. ☐ En välitä siitä. ☐ Miellyttävänä.

13. Onko sinulla jokin liikuntarajoite? Halutessasi voit kertoa mikä.

- ☐ Ei ☐ Kyllä. _____

Kiitos osallistumisestasi!

Palauta vastauksesi B-rapun punaiseen postilaatikkoon viimeistään torstaina 18.9. Vastanneiden kesken arvotaan 2 pizaa tai kebabia sisältävä lahjakortti Parolantien TopKapi-pizzeriaan! Arvonta suoritetaan perjantaina 19.9.2014.

Jos haluat osallistua arvontaan, lisää alle nimesi ja puhelinnumerosi. Voittajalle ilmoitetaan puhelimitse.

Nimi _____

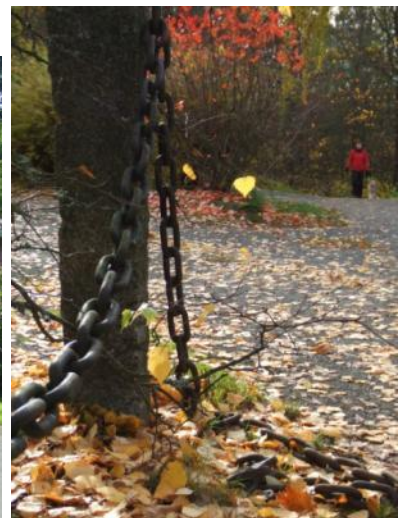
Puhelinnumero _____

REITTIKUVAUKSET JA KUVIA REITEILTÄ

Reitti 1: Tauno Palon raitti**km:** 2,95 **min:** 31 **kcal:** 162**keskisyke:** 109**valot:** kyllä**lastenrattaat:** kyllä**kiertosuunta:** ei väliä, aloitus ja lopetus samassa pisteessä

Myllymäen kaupunginosassa kiertävä reitti on nimetty Tauno Palon raitiksi. Vanhojen suomalaisten elokuvien tähtinäyttelijän kotipaikka sijaitsi tämän reitin varrella. Alueella on paljon 1900-luvun alkupuolella rakennettuja kauniita puutaloja ja niiden yhteydessä mielenkiintoisia pihoja, joiden perinneperennoja ja vanhoja puita on ohi kulkiessa mukava vilkaista. Aurinkoiset kadut mutkittelevat ylös rinnettä eikä korkeuseroa kävellessä juuri huomaa. Reitin varrella on 3 puistoa ja jopa 4 leikkipuistoa, jotka tarjoavat viihtyisää leikki- ja pelitilaa, mutta myös penkkejä ja varjoisia paikkoja levähtämiseen. Leikkipaikkoja voivat hyödyntää muutkin kuin leikki-ikäiset. Lasten leikki on sitä paitsi hauskaa katseltavaa. Myllymäen laella olevan suuren leikkipaikan vierestä löytyy laajaa nurmialuetta oleskeluun ja harrastamiseen. Viereisessä lehtipuumetsikössä kukkivat keväisin valkovuokot ja mäeltä aukeaa näkymä yli koko kaupungin.

Ulkoilureitti jatkuu vielä Kuninkaanlähteen puiston kautta kohti ylimmällä lakialueella sijaitsevaa pitkänomaista havupuumetsikköä. Alkukesästä alppiruusut ilahduttavat täällä kulkijaa värikkäällä kukinnallaan ja kesäisin puiden siimeksestä löytyy piristävää varjoa. Tällä reitillä näkee usein jäniksiä, oravia ja fasaaneja. Pientaloalueen monissa orapihlaja-aidoissa siruttavat varpuset. Vanhat puutalot monimuotoisine ikkunakoristeineen antavat alueelle historiallisen leiman.



Reitit 2a ja 2b: Kankaantaustan kenttä ja Pähkinäpensasreitti

km: 1,1 1,39	min: 11 16	kcal: 59 94	keskisyke: 116 112
valot: kyllä	lastenrattaat: kyllä	kiertosuunta: ei väliä	

Kankaantaustan lähiliikuntapaikalta alkaa harjureittien sarja, joka jatkuu Rapamäen kautta Ahvenistolle. Liikuntapaikan tuntumaan mahtuu tarvittaessa pysäköimään muutaman autonkin, jos tulee kauempaa. Pieni nurmipintainen pelialue Kankaantaustantien varrella on vapaasti käytettävissä erilaisiin peleihin ja se on tämän alueen toimintojen keskipisteenä. Pelikenttää ympäröivässä metsikössä kiertää valaistu kivituhkapintainen ulkoilureitti, jolla pääsee talvella hiihtämään. Lyhyt, mutta mäkien vuoksi hieman haasteellinen reitti kulkee kauniin kerroksellisessa havumetsässä Hattelmalanharjun reunassa. Muutama avoin kallio ja toisaalla vehreä pensas-kerros luovat metsään tunnelmaltaan erilaisia tiloja, jotka miellyttävät ohikulkijaa ja ruokkivat ainakin lasten mielikuvitusta. Talvella reitillä on latu.

Reitiltä 2a voi jatkaa suoraan Pähkinäpensasreitille 2b, joka löytyy heti Hattelmalantien toiselta puolelta. Tämä lyhyt reitti kiertää Hattelmalanharjun metsäisiä lakialueita niin, että keskelle jää pitkä suppamuodostelma. Pähkinäpensaat hallitsevat pensaskerrosta koko alueella, mikä on havumetsässä poikkeuksellista. Pähkinäpensaiden luomat valo-olosuhteet ja kaartuvien oksien muodostamat holvikaaret polun yllä tekevät tunnelmasta paikoin eksoottisen. Pohjoisen puoleinen osa reitistä on tasainen ja kivituhkapintainen ulkoilureitti, joskin siinä on paljon mäkiä. Rattaiden kanssa voi kulkea tätä puolta, jos kunto riittää mäkien kohdalla. Etelän puoleinen osa reitistä on leveähköä polkua, joka vie aivan harjun lakea pitkin ja on siksi profiililtaan tasaisempi. Pinta on polulla kuitenkin paikoin epätasainen kivien ja juurien vuoksi, mikä tekee kulusta hitaampaa. Sadekelillä juuret ja kivet ovat liukkaita. Polun alkupäässä on lyhyt jyrkkä nousu Hattelmalantien suunnasta tultaessa. Polkureittiä kannatta kokeilla, vaikka siellä joutuu hieman enemmän nostelemaan jalkojaan ja varomaan liukastumista. Harjulta aukeaa kapeita, mutta kauniita näkymiä alas kulttuurimaisemaan. Pähkinäpensaiden latvusten alla kulkeminen on jo elämys sinänsä. Keväisin metsässä loistavat sinivuokot ja valkovuokot. Alueella liikkuu peuroja ja jäniksiä, joskus myös niiden saalistajia. Linnuista erilaiset tiaiset ja tikat viihtyvät metsässä.

Pähkinäpensasreitti on osa seuraavaa Maaseutureittiä.



Reitti 3: Maaseutureitti**km:** 3,33**min:** 37**kcal:** 213**keskisyke:** 110**valot:** ei**lastenrattaat:** ei**kiertosuunta:** myötapäivään

Haluatko sukeltaa maanviljelysmaisemaan vain 2 km päässä keskustasta? Silloin tämä reitti sopii sinulle. Hattelmanharjun suojaisalla ja aurinkoisella eteläpuolella löytyy yksityistie, joka johdattaa tutustumaan metsäsaarekkeiden täplittämään peltomaisemaan. Täällä voi kulkea kävellen, mutta ei autolla. Pellolla tieltä erkanee oikealle vanha heinittynyt tienpohja, jolla mutkittelee polku. Koska pohja on melko tasainen, pääsee polkua pitkin kulkemaan alkukesästä ehkä myös lastenrattaiden kanssa. Keskikesällä polun reunoilta nousee jo korkea heinikko, mikä tietysti sekin voi olla pienelle kävelijälle jännittävää. Pellon reunaa pitkin saa kulkea vain talvella tai loppukesästä, kun pelto on sängellä. Polku tulee hevoslaitumien välistä hiekkatielle, joka johtaa Alaspään tallille. Kun tutustuu talliin ja seuraa hetken takakentällä pidettäviä ratsastustunteja, saattaa innostua aloittamaan uuden harrastuksen.

Aurinkoinen kevyenliikenteen väylä Rengontien reunassa johdattaa takaisin harjulle. Tieltä aukeaa hieno näkymä juuri äsken koettuun maisemaan. Harjulla voi valita kahdesta rinnakkain kulkevasta reitistä. Pellolla kuulee keväällä leivosen laulun ja syksymmällä keltasirkkuparvet pyrähtelevät herkuttelemassa maahan pudonneella viljalla.



Reitti 4: Pollentien reitti**km:** 3,68 **min:** 38 **kcal:** 208 **keskisyke:** 111**valot:** osittain **lastenrattaat:** kyllä **kiertosuunta:** vastapäivään

Tämän aurinkoisen maaseutukierroksen voi aloittaa mistä haluaa, mutta jos tulee autolla, löytyy Opettajantien päästä pieni pysäköintitila aivan Luolajan kyläkoulun kupeesta. Kun reitin kiertää vastapäivään, aukeaa Pollentietä hienot näkymät alas peltomaisemaan. Reitti kulkee aivan pientaloalueen reunaa Mattisentielle asti. Siitä matka jatkuu Hovilantielle, joka on yksityistie. Saat kulkea täällä kävellen, mutta et autolla. Tie johdattaa kahden tilakeskuksen läpi, joten pidä lapset lähietäisyydellä, koska tiellä saattaa tulla vastaan traktori tai hevoskärry. Laitumella voi nähdä hevosia ja lampaita. Niitä on mukava katsella. Rapsutus ja syöttäminen on kuitenkin hyvä jättää talon omalle väelle. Yksitystien metsäosuudella näkee joskus peuroja, kunhan osaa kulkea hiljaa. Jos haluaa nähdä ketun, pitää olla liikkeellä aikaisin aamulla.

Päällystetty Luolajantie vie takaisin koululle, mutta halutessaan loppuosuuden voi kulkea vaihtoehtoisesti metsän kautta. Hovilantien loppupäässä kääntyy vasemmalle lehtikuusimetsikköön polku, jota pitkin pääsee koululle. Rattailla ei kannata lähteä polulle. Metsässä on pieni pelto, jonka aurinkoisella reunalla on oiva paikka pitää venyttelytauko tai vaikka syödä eväät. Koulun pihalla on keinuja ja muita leikkivälineitä, jotka ovat ahkerassa käytössä myös koulupäivän jälkeen. Aikuisetkin saavat istuskella keinuissa. Talvella koulun kentällä voi luistella.



Reitti 5a ja 5b: Rapamäen reitti

km: 3,32	min: 35	kcal: 195	keskisyke: 111
3,33	33	178	113

valot: 5b kyllä **lastenrattaat:** 5b kyllä **kiertosuunta:** ei väliä

Rapamäen reitti on keskimäinen harjureittien sarjasta, joka alkaa Hat-telmalanharjun kupeesta pieneltä Kankaantaustan kentältä ja jatkuu Ah-veniston harjulle. Rapamäen reitin selostus lähtee harjulta Rengontien reunasta, mutta tietysti reitille voi tulla mistä haluaa. Kiertosuunnallakaan ei tällä reitillä ole väliä. Pääset kulkemaan aivan harjun lakea pitkin, kun valitset metsäisen vaihtoehdon **5a**. Tämä osuus reitistä on polkua, jolla on paikoitellen juuria ja kiviä. Loivia nousuja ja laskuja on muutama. Ah-venistontien puoleisessa päässä on jyrkät portaat laskevat alas Uurtamon-tielle. Harjumetsä on kaunista ja maasto mukavan vaihtelevaa, mutta jos haluat vähemmän mäkiä tai kuljet pimeällä ilman otsalamppua, pääset kiertämään metsäosuuden valitsemalla vaihtoehdon **5b**, joka vie valaistun Taimistontien kautta. Tämä vähän liikennöity katu johtaa läpi rauhallisen omakotialueen, jossa vanhat koivut ja hoidetut pihat luovat viihtyisän tun-nelman.

Reitin pohjoispäässä matka jatkuu hetken vilkasliikenteisen Ahveniston-tien reunaa, minkä jälkeen käännytään suojaiselle ja edellistä tietä hiljai-semmalle Rapamäentielle. Kevyenliikenteenväylän kautta tullaan Liivuo-rentien yli Sompiontielle. Kerrostalojen välistä puikahdetaan Jukolanrait-tia pitkin aurinkoisemmille alueille. Reitin varrella olevan Jukolan koulun sorapihalla voi kesäisin harrastaa pallopelejä ja talvisin pelata jääkiekkoa kaukalossa. Leikkivälineitäkin löytyy kieppumiseen ja oleskeluun. Koulun kulmalla sijaitsee suosittu palstaviljelyalue. Täältä saa samanmielisiä tut-tavia, mielen virkeyttä ja tietysti hyötyliikuntaa. Palstaviljelyaluetta vasta-päätä reitin varrella on monipuolinen leikkipuisto. Viivähdä tässä aurin-koisessa paikassa vaikka venyttelemässä ja seuraa hetki lasten hauskoja leikkejä.

Rengontielle tultaessa kevyenliikenteenväylän rinnalla kulkee ratsastus-reitti ja joskus ratsukot ylittävät katuja tallille mennessään. Tämä kannattaa huomioida, jos kulkee koiran tai pienten lasten kanssa. Hevoslaitumien yli kohti Ristivuorta aukeaa kaunis peltomaisema. Talvisilla laduilla hiihtäjä pääsee osaksi tätä upeaa maisemaa. Syksyllä punertuvat haavat värittävät metsänreunan ja keväällä kirkkaanvihreä oras antaa lupausta tulevasta. Näitä katsellessa ei edes huomaa miten loiva aurinkoinen ylämäki vie har-jun laelle takaisin lähtöpisteeseen.



Reitit 6a ja 6b: Ahveniston reitti

km: 4,08	min: 43	kcal: 256	keskisyke: 117
4,03	39	239	115

valot: 6b kyllä	lastenrattaat: 6a ei 6b ehkä	kiertosuunta: vastapäivään
------------------------	--	-----------------------------------

Ahveniston reitti on viimeinen harjurreittien sarjasta, joka alkaa Hattelmalanharjun kupeesta Kankaantaustan kentältä ja jatkuu Pähkinäpensasreitintä kautta Rapamäenreitille. Tämä sarjan viimeinen reitti on yhdistelmä Ahveniston upeita harjumaisemia ja vilkasliikenteisen taajaman reuna-alueita. Reitti kannattaa kiertää vastapäivään. Hautausmaan ja sairaalan välistä Ahvenistonjärvelle laskeva pitkä mäki on kiipeämisen sijaan helppompä kävellä alaspäin ja maisema järvelle aukeaa kauniisti juuri tästä suunnasta. Talvella tämä pitkä rinne houkuttaa lapsia pulkkamäkeen. Ahvenistonjärven eteläkärjen laavu on suosittu retkikohde, jossa voi paistaa makkaraa tai muuten vain istahtaa jutustelemaan ventovieraiden kanssa tulen ääreen. Rannalla on lisäksi lasten leikkipuisto, rantalentopallokenttä ja tietysti uimaranta. Harjun rinteessä komeilee vuonna 2014 kunnostettu maa-uimala. Järvellä on useita laitureita uimiseen ja auringonottoon. Länsirannalla, niemen nokassa on varaussauna. Saunalta pääsee pulahtamaan veteen myös talvella.

Saunaa seuraavalta mäeltä löytyy ulkoliikuntavälineitä lihasharjoittelua ja venyttelyä varten. Mäen jälkeen vasemmalla on pieni suo, jonka länsilaidalle voi halutessaan poiketa kokeilemaan pitkospuuta. Suo on monilajinen elinympäristö. Jos pysähdyt hetkeksi, voit nähdä helmimäistä vaa-leanpunaista suokukkaa, vaivaiskoivua, suopursua ja juolukkaa. Alku-kesällä suo on valkoisenaan luhtavillan siementupsuja. Reitintä varrella oleva aarnimetsäalue on kääpien, lahottajasienten ja lahoppuuta tarvitsevien hyönteisten keidas. Poikkea sinne vaikka venyttelytauolle. Lahoppuista toukkia etsivän palokärjen kimeän huudon voi kuulla Ahvenistolla usein. Kivituhkapintaiselta ulkoilureitiltä poiketaan ylös metsäpolulle, joka noudattaa osittain vuoden 1952 olympialaisten maastojuoksureittiä. Alussa jyrkkä mäki nostaa sykettä reilusti, mutta tämän jälkeen korkeuserot ovat vähäisiä. Polku on kuitenkin epätasainen, joten se ei sovellu rattaiden kanssa kulkemiseen. Metsässä reitti kulkee melko suoraan. Älä siis poikkea jyrkästi sivuun vieville poluille. Metsästä tullaan sairaalaan johtavalle tielle, josta jatketaan alas Marssitien ja Ahvenistontien kevyenliikenteenväylille.

Ahveniston reitillä mäet ovat paikoin jyrkkiä, mutta kivituhkapinta on tasainen. Jos kunto riittää, niin reitin voi kiertää myös lastenrattaiden kanssa. Silloin valitaan metsässä kulkevan Olympiareitin polun sijaan vaihtoehto 6b, joka vie Marssitien kevyenliikenteenväylien kautta. Marssitien liikenne on usein vilkasta, mikä nostaa melutasoa. Hiljaisen metsän jälkeen kokemus ei ole miellyttävä, mutta jos kierrät reitin myötäpäivään ja tulet Marssitieltä metsään, on tunne taivaallinen. Lisäksi 6b vaihtoehdon myötä reitti on kokonaan valaistu.

Autoilija löytää muutaman pysäköintiruudun reitin luoteiskulmasta kohdasta, missä tullaan metsästä Marssitielle. Suuri pysäköintialue on myös Marssitien reunassa olevan pienen lammen pohjoispuolella ja Ahveniston hautausmaan yhteydessä. Hautausmaan pysäköintialueelta pääsee reitille suojaisaa hiekkatietä kävellen. Tieltä näkyy pieni peltomaisema. Olympiapuiston pysäköintialue löytyy Ahvenistonjärven eteläkärjestä.



Reitti 7: Ahvenistonjärven reitti**km:** 3,55 **min:** 36 **kcal:** 237**keskisyke:** 120**valot:** kyllä**lastenrattaat:** ei/ehkä**kiertosuunta:** vastapäivään

Ahvenistonjärven reitti on kaloripuiston reiteistä korkeuseroiltaan haastavin. Muut harjureitit kulkevat enimmäkseen harjualueiden laella, mutta tämä reitti vie ensin harjun yli ja tuo kulkijan sitten lähinnä järveä kiertävälle reitille. Järvelle aukeaa näkymiä sekä metsän siimeksestä, että suoraan rannalta. Sinänsä tasainen kivituhkapinta mahdollistaa vaikka lastenrattaiden työntämisen, mutta jatkuvat nousut ja laskut voivat muodostua haasteellisiksi lisäpainon kanssa. Harjumaasto on korkeuseroineen vaihtelevaa ja havupuuvaltaisen metsän aluskasvillisuus kaunista ja monipuolista katseltavaa.

Kävelyvauhdissa ehtii huomaamaan hiekkaisissa rinteissä kasvavat kiskasankäpälät, idänkeulankärjet ja käenkaalin eli "ketunleivän", joka täällä kukkii valkoisen lisäksi myös vaaleanpunaisena. Keväällä onnekas kulkija voi nähdä harvinaisen hämeenkylmänkukan. Sinivuokkoja ja myös sini-vuokon punakukkaista lajiketta kasvaa lehtipuuvaltaisilla alueilla. Loppukesän veikeä kukkija, palleroinen purasruoho, on kimalaisen viimeisiä medenlähteitä ennen syksyä. Järven luoteiskulmassa olevan suon lähellä kasvaa kallaa ja kurjenjalkaa. Jos pysähtyt hetkeksi suon reunalle, voit nähdä suopursua, suokukkaa, vaivaiskoivua ja juolukkaa. Suo on monilajinen ympäristö, jota voi ihan kyykistyä katsomaan lähempää. Alkukesästä suo on valkoisenaan suovillaa. Ulkoliikuntavälineiden ja suon välimaastosta lähtee polku, jota pitkin pääsee suon takana oleville vanhoille pitkospuille. Järven rannassa tervalepät kurottavat oksiaan veden ylle. Itärannalta löytyy muutamia korpipaatsamia. Havumetsää elävöittävät pähkinäpensaat, pihlajat ja taikinamarjat. Ne tarjoavat ravintoa monille linnuille.

Ahvenistonjärven eteläkärjessä oleva laavu on suosittu retkikohde, jossa paistetaan usein makkaraa tai istahdetaan muuten vain jutustelemaan tulen ääreen. Nuotiopuita löytyy puulaatikosta. Hiekkarannalla on leikkipuisto, rantalentopallokenttä ja tietysti uimaranta. Järvellä on useita laitureita uimiseen ja auringonottoon. Ulkoilulenkin voi päättää rentouttavasti vaikka länsirannan varaussaunalla. Saunalta pääsee pulahtamaan veteen myös talvella. Talvisin reitillä kulkee latu.



Reitti 8: Kaverit Kaurialassa -reitti**km:** 4,07 **min:** 43 **kcal:** 227**keskisyke:** 109**valot:** kyllä**lastenrattaat:** kyllä**kiertosuunta:** ei väliä

Tämä on varsinainen isä-poika -reitti, jonka kiertämällä näkee laajan autotarjonnan lisäksi myös muut Kaurialan parhaat palat. Asuin- ja liikekorttelien yhdistelmä tarjoaa tunnelmiltaan vaihtelevia ympäristöjä katsottavaksi ja koettavaksi. Reitillä on peräti 4 leikkipuistoa keinuineen ja liukumäki-
neen, mutta myös mahdollisuuksia jo leikki-
iän ohittaneille lapsille. Kaurialan kentällä järjestetään jalkapallopelejä ja yleisurheiluun liittyviä tapahtumia. Kentän laitojen rinteet ovat talvella suosittuja pulkkamäkiä, joiden vilskettä on hauska seurata vaikkei itse pulkalla laskisikaan. Hiekkakentät Soraharjunkadulla ja Erottajankadulla ovat hyviä pelipaikkoja kaikenlaiseseen pallotteluun, frisbeen heittoon tai vaikka petanquen pelaamiseen. Talvella näillä kentillä pääsee luistelemaan. Taidokkaamman jääkiekon tunnelmaa kokee poikkeamalla Poltinahontien jäähallille, joka on aivan reitin tuntumassa.

Luoteiskulmaan sijoittuvat autoliikkeet ovat houkutteleva kohde varsinkin keväisin, jolloin autokuume tunnetusti nousee. Ennen kuin tekee lopullisen ostopäätöksen, kannattaa pysähtyä pohtimaan asiaa vaikkapa pizzalle tai kahvikupilliselle. Kioski, kauppa ja ravintola löytyvät Torikadun ja Parolantien risteyksestä ja kauppakeskus Goodman sijaitsee kivenheiton päässä reitiltä. Vaikka Kaurialassa on useita vilkkaasti liikennöityjä kokoojakatuja, tämä reitti vain ylittää niitä ja pyrkii hyödyntää äänimaailmaltaan hiljaisempia katuja ja puistoja. Näitä puistoja ovat suojaisa Liikennepuisto, varjoisa Vanhan hautausmaan puisto, kynäjalavien ja vanhojen koivujen Jalavapuisto ja pieni Urheilupuisto, jossa kannattaa vaikka kokeilla kuinka hyvän suojan riippuvaoksainen sateenvarjojalava antaa vesisateella. Kaurin vanha puutaloarkkitehtuuri 1900-luvun alusta ilahduttaa silmää Armas Launiksenkadun ja Seminaarikadun vaiheilla.



Reitti 9: Cityreitti**km:** 4,32 **min:** 44 **kcal:** 237**keskisyke:** 107**valot:** kyllä**lastenrattaat:** kyllä**kiertosuunta:** vastapäivään

Cityreitti vie kulttuurikierrokselle kaupungin keskusta. Se kulkee päällystettyjä katuja ja puistojen hiekkakäytäviä pitkin. Vaikka kaupunki onkin mäen päällä, kulkee reitti tasaisilla ranta-alueilla ja vain loivasti viettävillä kaduilla. Ylämäen huomaa lähinnä vain noustaessa Linnan puistosta Sibeliuspuihastoon. Vanhat koristeelliset rakennukset rajaavat monin paikoin katuja ja muita viihtyisiä kaupunkitiloja, kuten toria ja pieniä vehreitä puistoja. Kivijalkakaupat ja kahvilat Palokunnankadulla ja Raatihuoneenkadulla tuovat ympäristöön ihmisten vilinää, mikä tekee katutilasta mielenkiintoisen. Vaikka kävelylenkki pitää kuntoillessa kulkea reippaasti, voi sen toisella kerralla toteuttaa hitaana turistikierroksena. Kävellessä jää mieleen kohteita, joissa on myöhemmin mukava käydä vaikka ystävien kanssa.

Järvi on vahvasti läsnä tällä reitillä. Palokunnankadun päästä reitti kiertää rantaan upean entisen panimorakennuksen takaa. Rannassa vasemmalle jää vanha teatterirakennus jännittävine torneineen, oikealla komea pitkä venelaituri kutsuu kulkemaan puukannelleen. Uudet asuinrakennukset on täällä sovitettu hienosti vanhaan rakennuskantaan. Vastarannan punatiilinen Verkatehdas ja kaunis iltavalaisuus täydentävät maisemaa. Asuinrakennusten jälkeen alue laajenee puistoksi. Penkkejä on reitin varrella ja puiston vesiaiheen ympärillä. Suuret puut luovat sopivasti varjoja ja alppiruusut kukkivat taustalla. Kulmauksesta löytyy lapsille leikkipuisto. Rantareitti jatkuu jännittävästi vanhan sillan holvikaaren läpi rantapuistoon, joka säntillisine istutuksineen on tunnelmaltaan kuin pienikokoinen muotopuutarha. Värikkäät kukkaistutukset ja tuoksuvat ruusut kutsuvat viettämään aikaa penkeille. Vastarannan valkoinen hotellirakennus torneineen täydentää järvimaisemaa.

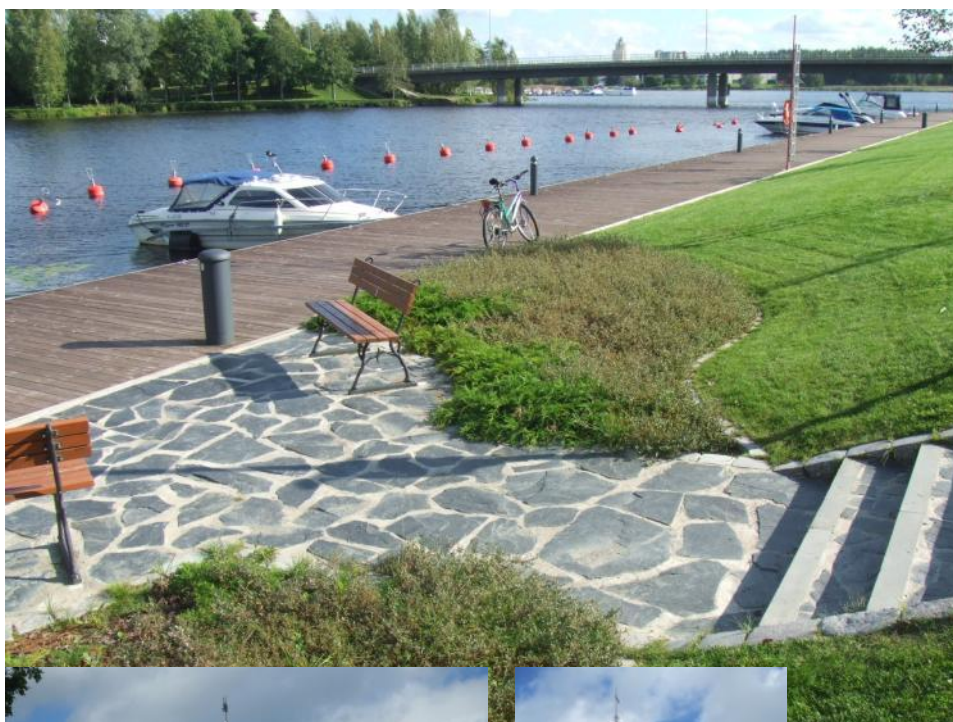
Seuraavaksi reitti tulee satamaan. Turistikierroksella oleva kulkija voi tässä nousta Tampereelle asti liikennöivään järviristeilijään tai istahtaa Rantakasinon terassille katselemaan ohikulkijoita. Kävelykuntoilija sen sijaan jatkaa reippaasti matkaa. Rannan vanhat koivut viitoittavat tietä ja maisema muuttuu Koilliskortteleiden kohdalla väljemmäksi. Kaupungin häly jää taakse ja puiden välistä näkyy jo vilahduksia keskiaikaisen Hämeen linnan jyhkeästä silhuetista. Laajassa Linnan puistossa on reitin tuntumassa penkkejä, kuntoiluvälineitä ja leikkipuisto. Tarpeen mukaan tässä voi siis nostaa sykettä tai pitää taukoa. Linnan sisätiloista löytyy museo ja kahvila, mutta niihin kannattaa tutustua ajan kanssa aivan omalla kierroksellaan. Linnan puistossa järjestetään kesäisin useita tapahtumia. Avoimet nurmialueet sopivat hyvin myös kaikenlaiseen itse keksittyyn toimintaan kuten kick-ball -temppeiluun, frisbeen heittoon tai vain auringonottoon. Varsinkin itämuurin ja rannan väliin jää rauhallisia nurmialueita. Tässä kohdassa kävelykuntoilija ei herpaannu, vaan jatkaa matkaa reippaasti.

Vallihautojen yli vievät sillat johdattavat Linnan pohjoispuolelle, mistä reitti kääntyy takaisin kohti keskustaa.

Kustaa III:n katu on hopeapajujen reunustama puukujanne, linnaan johtava puiston keskiakseli, jonka päällyste on säilytetty mukulakiveyksenä. Reunojen jalkakäytävät ovat asfalttia. Niittykadun ja Koulukadun väliin jäävä lyhyt ja loiva mäki on myös jalkakäytävien osalta mukulakiveä. Matka on kuitenkin niin lyhyt, että se tuskin estää lastenrattaiden kanssa liikkujaa. Kadun varrella olevat puutalot tuovat tuulahduksen 1800-luvulta. Niittykadun kohdalta löytyy pieni ja suojaisa leikkipuisto, joka poikkeaa piristävästi moderneista leikkipuistoista. Viereinen minigolfraita tarjoaa kesällä mukavaa ajanvietettä. Matka jatkuu mäkeä ylös vuonna 2013 peruskunnostettuun Sibeliuspuihoon. Jean Sibeliuksen patsaan takaa näkyy Lyseon lukio, josta Sibelius valmistui ylioppilaaksi vuonna 1885. Reitiltä on lyhyt matka Hallituskadulla sijaitsevaan Sibeliuksen syntymäkohtiin, joka toimii nykyään museona.

Reitti johtaa lopulta Linnankatua pitkin keskustan korkeimmalla kohdalla sijaitsevalle kirkolle. Vieressä on aurinkoinen ja viihtyisä pieni puisto aivan torin yläpuolella. Vähäinen liikenteen ääni sekoittuu suihkulähteen soinaan ja torin hyöriinä kesäisenä lauantaina näyttää ylhäältä katsoen haulta. Kotimatalla voisikin katsoa onko torilla tuttuja.





Reitti 10: Sunnuntairetki**km:** 2,86 **min:** 30 **kcal:** 170**keskisyke:** 119**valot:** kyllä**lastenrattaat:** kyllä**kiertosuunta:** vastapäivään

Tällä järvenrantareitillä puitteet ovat massiiviset. Näkymää hallitsevat laajan kasarmialueen punaiset tiilirakennukset tykkeineen ja Kaupunginpuiston lajirikas puistometsä jyhkeine puineen. Keskiaikaisen linnan muurit ja tornit saavat mielikuvituksen laukkaamaan menneeseen aikaan. Reitti kannattaa kiertää vastapäivään, jotta voi kokea parhaat näkymät ja tunnelmat. Kauempaa tuleva voi pysäköidä ilmaiseksi viereisen Hämeen linnan kahdella pysäköintialueella. Järven rantaa seurailevan reitin alkupäässä on aurinkoinen nurmialue aivan vallihaudan ylittävän sillan vieressä. Kesäaikaan tässä voisi kävelylenkkiin liittyvien alku- ja loppuvenyttelyjen lisäksi harrastaa vaikka kiinalaista aamuvoimistelua tai joogaa. Koko kasarmialueen matkalla ranta on siistiä nurmea ja reitin varrella on useita penkkejä. Kun saavutaan Vanhankaupunginlahdelle, maiseman valtaa Kaupunginpuiston vihreä puistometsä. Jo kaukaa voi nähdä pilkahduksia kukkulan laen vanhoista huvimajoista. Tämä tuo lisää mielenkiintoa reitin kulkemiseen. Rannan tukevan kivilaiturin ja pitsimäisen huvimajan jälkeisellä osuudella kukkii rinteessä keväisin alppiruusuja. Niiden väriloisto on hienoa katsottavaa.

Pienveneiden maallevetopaikan kohdalla reitti nousee leveänä polkuna metsään ja kääntyy takaisin päin nousten kohta päällystetylle tielle ja kääntöpaikalle. Tästä on enää pieni nousu kivituhkapintaista reittiä ennen kun saavutaan yhdelle alueen useista vanhoista huvimajoista. Huvimaja on oivallinen retkikohde kaikenikäisille ulkoilijoille. Täältä on upea näkymä järvelle ja Linnalle. Lisäksi huvimajalta laskee alas päällystetylle tielle hienot terassoidut kiviportaat, jotka Hämeenlinnan kaupunki on kunnostanut vuonna 2014. Taukopaikalla on hyvä tilaisuus katsella metsän monilajista pensaskerrosta ja aluskasvillisuutta. Huvimajojen läheisyydessä kukkivat syreenit. Lehtipuuvaltaisessa metsässä kasvaa muun muassa tammia ja vaahteroita, mutta myös vanhoja metsäkuusia ja pihtoja. Kääntöpaikan tuntumasta löytyy komea jalopähkinä ja ylempää pysäköintialueen reunalta hevoskastanja. Reittiä voi jatkaa alas joko portaita pitkin tai voi palata päällystetylle tielle. Tie laskee loivasti alas rinnettä ja puiden välistä aukeaa kauniita näkymiä järvelle.

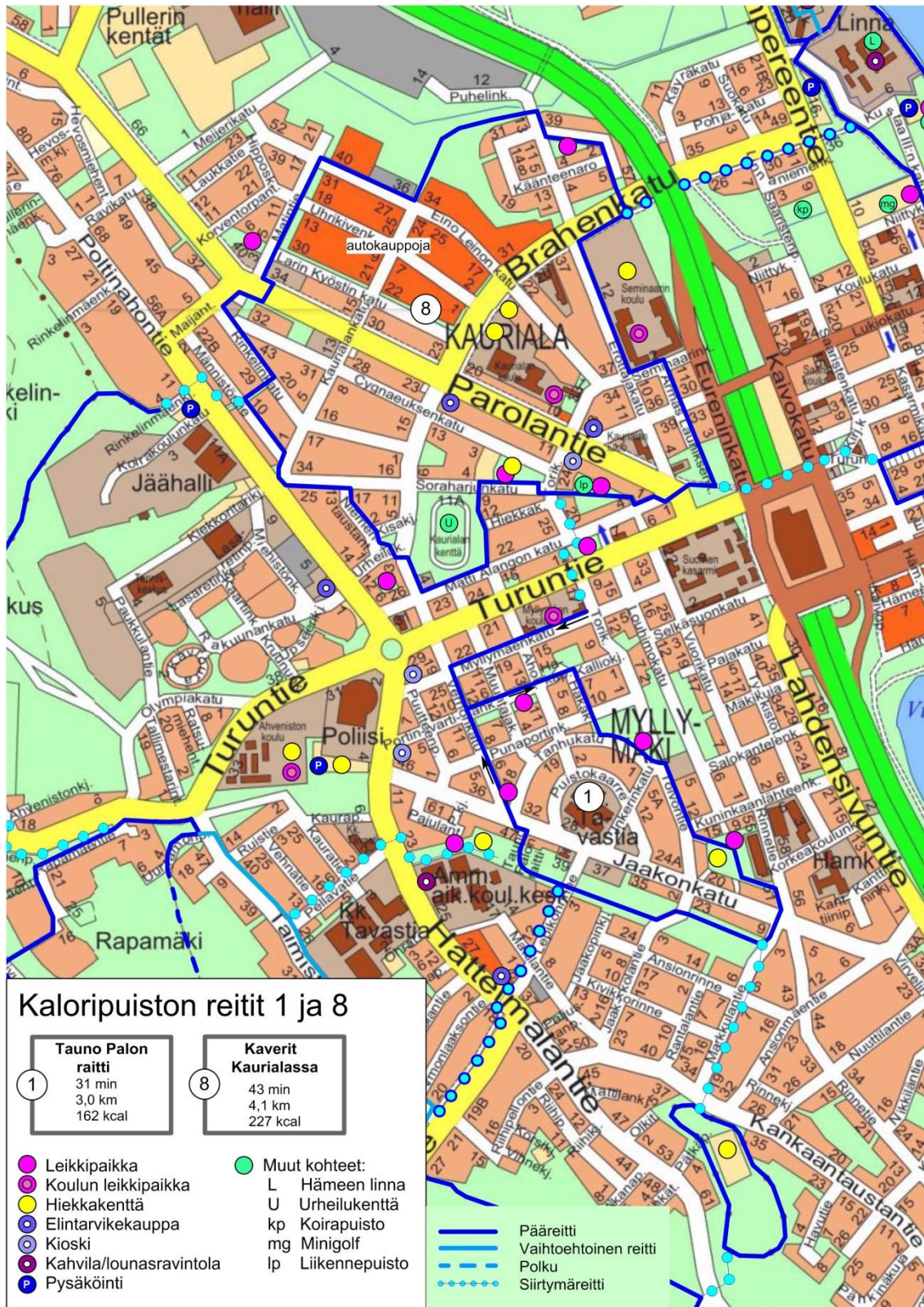
Tunnelmaltaan ja äänimaailmaltaan rauhallisen metsän jälkeen reitti vie vilkasliikenteisen Tampereentien reunaan, jossa koivukuja johdattaa takaisin Linnalle. Osan matkasta voi kulkea vaihtoehtoisesti edellistä hiljaisempaa tietä, jos poikkeaa kasarmialueelle. Sisäpihalla kulkijaa ilahduttaa kahvila- ja lounasravintola Militaria, joka on auki viikon kaikkina päivinä. Ravintolalla on ehdottomasti kaupungin aurinkoisin terassi. Kasarmilla kannattaa poiketa myös museoon ja Tampereentien puoleisessa kulmassa vanhoja armeijavarusteita myyvään kauppaan. Paikkakunnalla vieraileva löytää täältä käyttökelpoisia matkamuistoja.



KOHDEKOHTAISET KARTAT



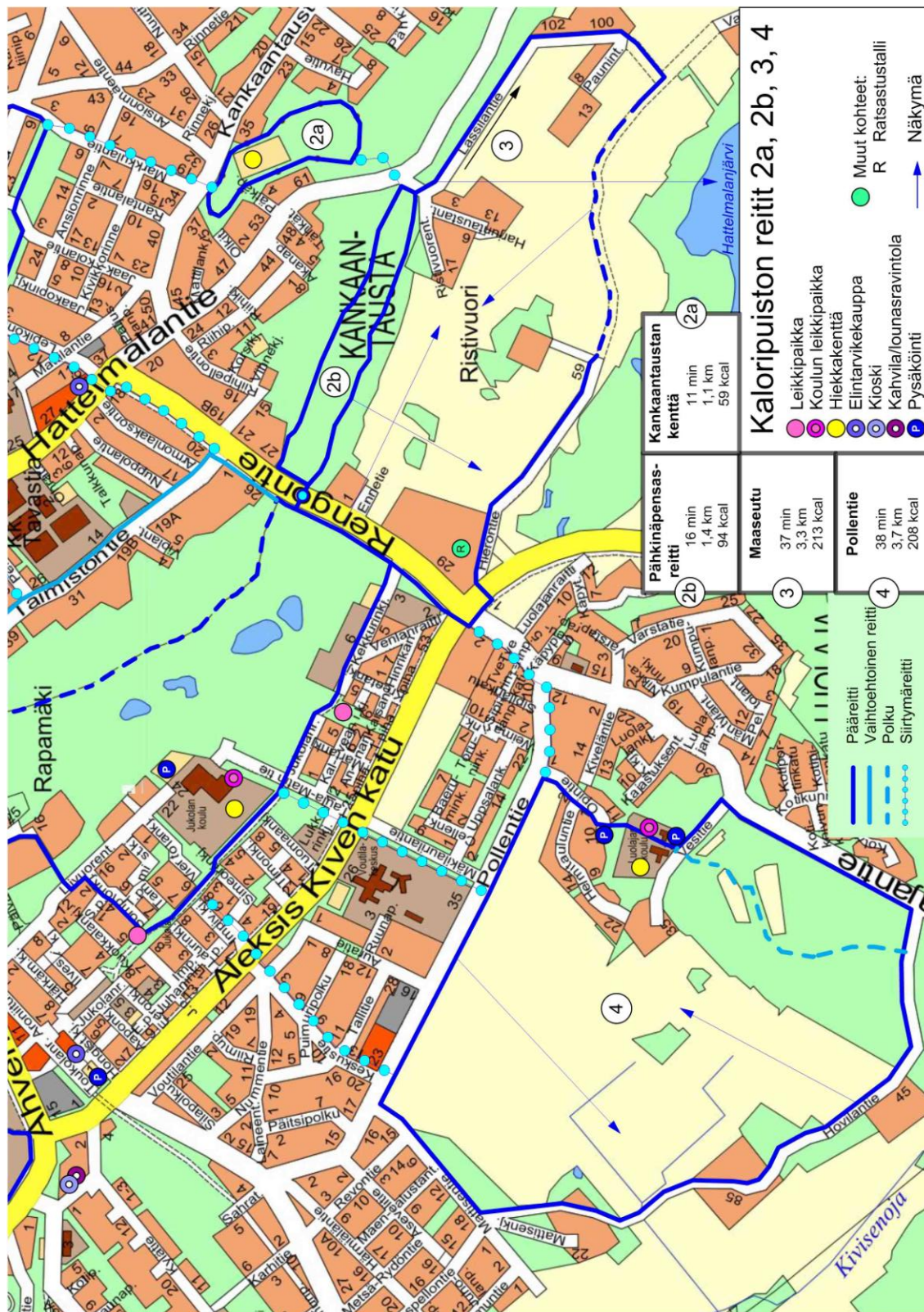
KOHDEKOHTAISET KARTAT



KOHDEKOHTAISET KARTAT



KOHDEKOHTAISET KARTAT



HÄMEENLINNAN KALORIPUISTON YLEISKARTTA: HÄMEENLINNAN
KALORIPUISTO — KÄVELYREITTIEN VERKOSTO

A3-kokoinen yleiskartta löytyy seuraavalta sivulta.

HÄMEENLINNAN KALORIPUISTO - KÄVELYREITTIIEN VERKOSTO

Vectorworks Educational Version



Elämyksiä ja kuntoilua
kaupungin keskustassa ja länsipuolella



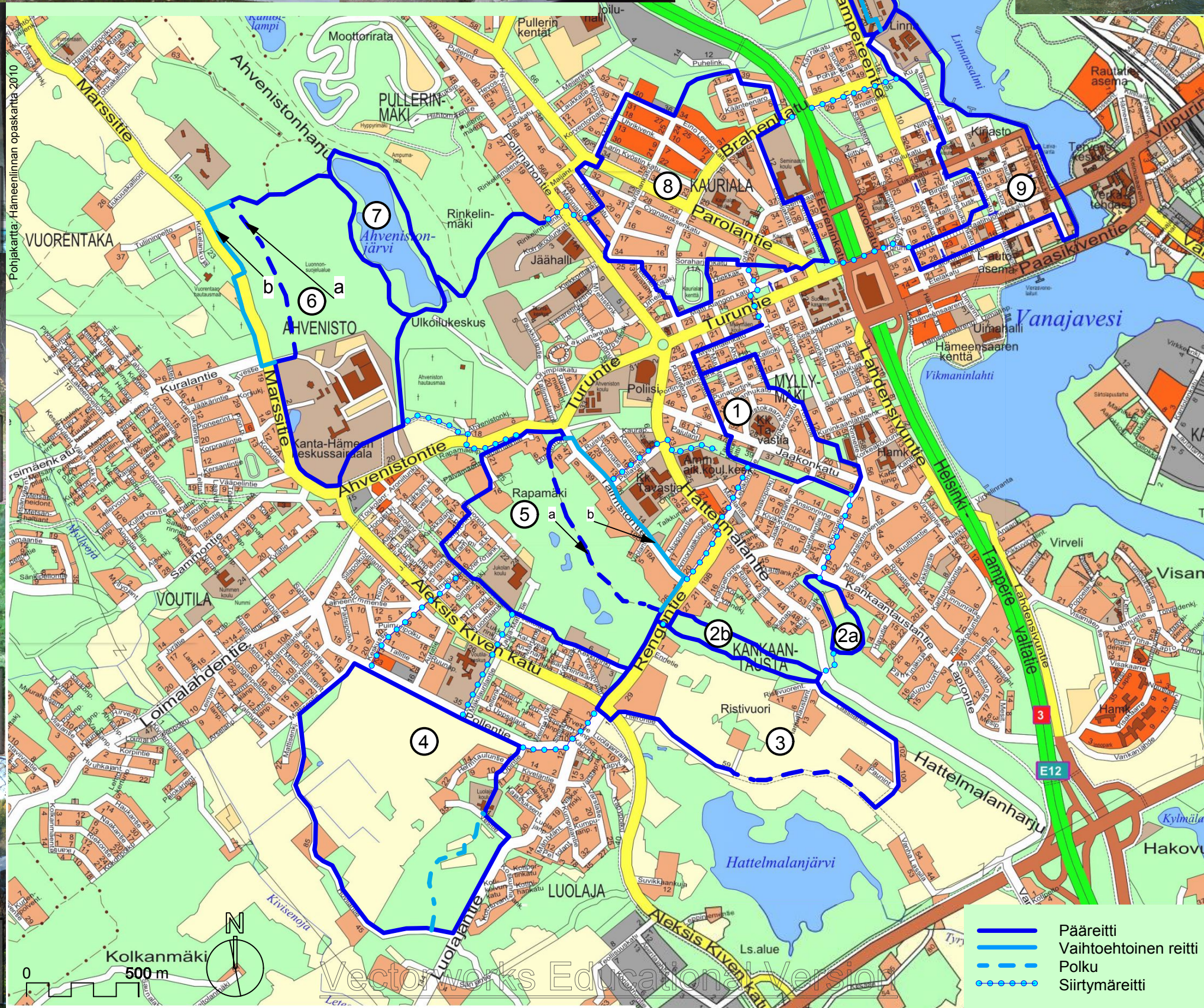
10
Sunnuntairetki
30 min
2,9 km
170 kcal



9
City-reitti
44 min
4,3 km
237 kcal



7
Ahvenistonjärvi
36 min
3,5 km
237 kcal



8
Kaverit
Kaurialassa
43 min
4,1 km
227 kcal



6
Ahvenisto
a: 43 min
b: 39 min
4,1 km 4,0 km
256 kcal 239 kcal



1
Tauno Palon
raitti
31 min
3,0 km
162 kcal



5
Rapamäen reitti
a: 35 min
b: 33 min
3,3 km 3,3 km
195 kcal 178 kcal



2a
Kankaantaustan
kenttä
11 min
1,1 km
59 kcal

2b
Pähkinäpensas-
reitti
16 min
1,4 km
94 kcal



4
Pollentie
38 min
3,7 km
208 kcal



3
Maaseutu
37 min
3,3 km
213 kcal

Vectorworks Educational Version